ЯНӘШӘБЕЗДӘГЕЛӘР ҺӘМ ЯКЫНДАГЫЛАР ТУРЫНДА

ТАТАРСТАН

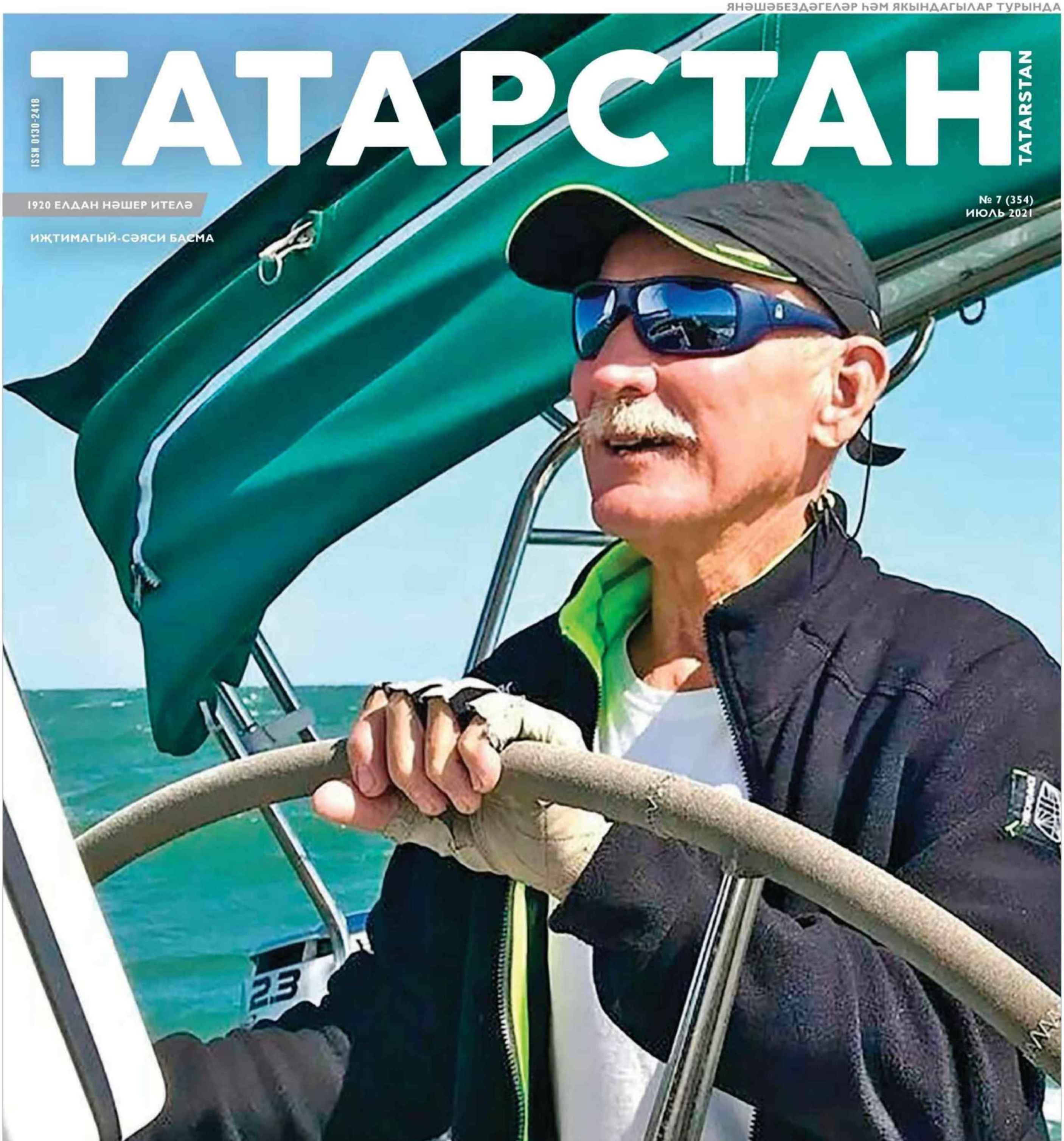
TATARSTAN

ISSN 0130-2418

1920 ЕЛДАН НӘШЕР ИТЕЛӘ

ИҖТИМАГЫЙ-СӘЯСИ БАСМА

№ 7 (354)
ИЮЛЬ 2021



ХӘРӘКӘТКӘ БӘЙЛЕЛЕК КОЧАГЫНДА

16+

Редакция:
420066, Казан,
Декабристлар ур., 2,
тел. (843) 222-09-79
tatarstan@tatmedia.com

Баш мөхәррир: Татьяна Николаевна Вафина,
vafina@tatmedia.com
Шеф-редактор: Әскәр Сабиров,
sabirov@tatmedia.com
Баш мөхәррир урынбасарлары:
Нияз Әхмәдуллин, ahmadullin@tatmedia.com
Алсу Дәүләтшина
Чыгарылыш мөхәррире:
Фәридә Әхмәтҗанова
Бүлек мөхәррирләре:
Олеся Бондаревская, Ольга Туманская,
Руфия Фазылова
Веб-редактор: Алсу Дәүләтшина
Авторлар: Илдус Заһидуллин, Катерина Котова,
Ксения Сёмина
Фотографлар: Ната Смирнова, Лилиана Вәлитова
Дизайн-макет: Олег Бурилов
Вёрстка: Игорь Глушков, Олег Бурилов
Препресс: Игорь Глушков
Корректор: Айсылу Корманова
Офис-менеджер: Ләйсән Һадиева
Тышлыктагы фото яхта капитаны
Алмаз Алиевның шәхси архивыннан

Журнал 1920 елдан нәшер ителә

1977 елда Халыклар дуслыгы
ордены белән бүләкләнә

Журнал Элемтә, мәгълүмати технологияләр
һәм массакүләм коммуникацияләр өлкәсендә күзәтчелек
буенча федераль хезмәттә теркәлгән. Теркәлү таныклыгы
ПИ № ФС 77 – 66045, 10.06.2016.

Тираж:
2 400 данә
Бәясе ирекле

КҮҢЕЛЛЕ ЯЛЛАР СЕЗГӘ!

Шушы көннәрдә чираттагы санны тапшыруга бәйле ыгы-зыгыдан соң безнең дус-тату коллектив тиз генә «Редакция тормышында иң күңелле мизгелне ата» дигән темага җавап бирергә тәкъдим иттеләр. Җитәкчелектән торган жюрига ошаган тирән идеяле җавапны атап, укучыларыбызның башын катырып тормыйча, бертавыштан тамашачылар мәхәббәтен яулаганын гына китерик: «Иң күңелле мизгел – җитәкченең ни турыда икәнлеген үзе дә төгәл белмәгән темага язарга кушуына синең ихластан: «Мин, әлбәттә, бик рәхәтләнеп язар идем, әмма иртәгедән – ялда!» – дип җавап бирү».

Хезмәткәрләрнең бөтен эш вакытын, гафу итегез, эштән соңгысын да ала торган фикерләр фонында шактый гадел җавап. Берсе чикләре ябык Сицилиягә бару мөмкинлеге булмаганга уфтана, икенчесе, тирләп-пешеп, удмурт этнография авылына сәяхәт маршрутын төзи, өченчесе Васильеводагы өч сутыйлы бакчасындагы чебен-черки корбаны булмас өчен, тырыша-тырыша реппелентлар сатып алуны кайгырта. Ә өлкәнрәк хезмәткәр кайчандыр Төркия Президентын әңгәмәгә тарта алуы турында сөйли. Ул чакта моның өчен гап-гади сорау да җиткән: «Сез кайда ял итәргә яратасыз?» Шуннан соң президент ярты сәгать дәвамында үз иленең матурлыкларын бәян итә...

Сүз уңаеннан, бик гыйбрәтле тарих. Дөньяга ябырылган авыру безнең мөмкинлекләрне ничек кенә чикләргә тырышмасын, безнең үз илебездәге урман-кырлар, диңгезләр һәм тыюлыклы почмаклар һаман да әле ул мөмкинлекләрне чиксез итә. Иң мөһиме – сайларга һәм тизрәк юлга кузгалырга! Еллык яллар сезоны – менә ул, бусагада. Күңелле, имин яллар сезгә!

Сезнең ялга җыенган редакциягез

Редакциянең язма рөхсәтеннән башка «Татарстан» журналындагы материалларны күчереп бастыру тыела. Күчереп бастырганда, журналның исемен күрсәтү мәҗбүри. Автор фикере редакция фикере белән туры килмәскә мөмкин. Реклама материалларының эчтәлеге өчен редакция җавап бирми.

Журнал «ТАТМЕДИА» АҖ филиалы «Идел-Пресс» полиграфия-нәшрият комплексы типографиясендә басылды: 420066, Казан, Декабристлар ур., 2

Заказ №: Е-2334
Басарга кул куелды: 13.07.2021
Басмадан чыкты: 19.07.2021
Дистрибуция һәм трафик бүлеге җитәкчесе:
Миләүшә Байрашева,
milyaushanb@tatmedia.com
Махсус проектлар бүлеге җитәкчесе:
Алсу Троицкая, alsu_1970@list.ru
тел.: (843) 222-09-79
Коммерция директоры:
Юлия Фасахова, 89272483384_pr@mail.ru
тел.: (843) 222-09-76, +7-9272-483-384

«Татарстан» журналы шулай ук рус телендә 2350 данә тираж белән чыга.
Гомуми тираж: 4750 данә

Реклама 16+

Бухгалтерия:
Ольга Басаркина, тел. (843) 222-09-80

Редакция советы:
АЛЕКСАНДРОВСКАЯ Ирина Алексеевна
ӘХМӘТШИН Равил Кәлимуллович
БЕЛЯКОВ Роман Юрьевич
БИКЧӘНТӘЕВ Фарит Рафкатович
БОЛЬШАКОВ Андрей Георгиевич
ВӘЛИЕВ Разил Исмәгыйлевич
ВӘЛИЕВА Зилә Рәхимҗановна
ГАЛИЕВ Марат Гадыевич
СӘЛӘХОВ Мәгъзум Кәлимуллович
ФӘЙЗУЛЛИН Равил Габдрахманович
ХӘКИМОВ Рафаэль Сибгатович
ХОМЕНКО Вадим Васильевич

ТАТ МЕДИА

Гамәлгә куючы:
«ТАТМЕДИА» АҖ
Нәшер итүче:
«ТАТМЕДИА» АҖ

420097, Казан,
Академическая ур., 2

Республика матбугат һәм массакүләм коммуникацияләр агентлыгы ярдәме белән чыгарыла
Басма Матбугат һәм массакүләм коммуникацияләр буенча федераль агентлык ярдәмендә нәшер ителә

«Татарстан» журналына язылу барлык элемтә бүлекләрендә кабул ителә
Индекс **П2381** – татар телендә
Индекс **П2378** – рус телендә
Ярты елга язылу бәясе: **942 сум 00 тиен**

«Татарстан» журналына РФ буенча онлайн-язылу:
Индекс **П7077** – татар телендә
Индекс **П7076** – рус телендә

КАЗАН ПОДВАЛЫНДА ТУГАН БОМБА

Игорь Курчатовның атом-төш коралын эшләү буенча үтә яшерен лабораториясе 1942 елның сентябрендә Казанның Карл Маркс урамындагы бер йорты подвалында ачыла. Аңа кадәр бер көн элек СССР Дәүләт оборона комитетының Сталин тарафыннан имзаланган күрсәтмәсе басыла. СССР Фәннәр академиясенең 1943 елның 1 апреленә Дәүләт оборона комитеты каршында уран бомбасын ясау мөмкинлеге турында доклад әзерләргә тиешлеге билгеләнә. Моның өчен лабораториягә 20 кг уран китерелә, ә Казанның «Урак һәм чүкеч» заводына «уран-235 бүлеп чыгару өчен» центрифуга эшләү бурычы йөкләнә. Лаборатория рәсми рәвештә 2 нче Лаборатория дип атала. Атом проектына шәхсән үзе җитәкчелек иткән Лаврентий Берия: «Лаборатория №1 – ул без, Кремльдә…», – дип аңлаткан, имеш. Алты ел узганнан соң, 1949 елда, Семипалатинск янында безнең беренче атом бомбасы сынала. Шул рәвешле АКШның дөнья күләмендә өстенлек итәргә тырышу омтылышларына нокта куела.

© «Татарстан» журналы

WWW.PROTATARSTAN.RU

ЭЧТӘЛЕК

акыллы гамәлләр

6. Үзеңдә бәйлелекне ничек ачыкларга
Бөтендөнья сәламәтлек саклау оешмасы эксперты фикере

12. Саумы, тормыш!
Өметсезлеккә бирелгәннәргә кем булыша

16. Яңадан туу мөмкинлеге бармы?
Тормышның төбеннән күтәрелергә көч тапкан кеше язмышы турында

20. Бергә генә җиңеп була
Наркоманнарның якыннары һәм туганнары нәрсә белән «авырый»

24. Кальянның хәтәр сөреме
Бергәләп тәмәке тарту кичәләре кай ягы белән куркыныч

28. Аек рухлылар
Алабугадагы «Трезвение» җәмгыяте табиблары ничек дәвалый

32. «Ышаныч» көче
Явызлыкка һәм яман гадәтләргә кайда «юк» дип әйтергә өйрәтәләр

36. «Цифр»лар әсирлегендә
Мәгълүмат ташкынында ничек югалмаска һәм чынбарлыкка кире кайтырга

40. Япон күңеле – карурманмы?
Анимены тыярга кирәкме

42. Диңгезнең тарту көче
Ир-атларны дөнья тирәли сәяхәткә нәрсә этәрә

44. Редакция кухнясы
Азык-төлеккә бәйлелектән «Татарстан» рецепты

игелекле эшләр

62. «Бөек Петр» ватанында
Атаклы министрның көч алу урыны кайда булган

68. Сафаҗай авылы сабаклары
Нижгар татарлары ничек яши

74. Әбидә кунакта
Кайда көлтә бәйләргә өйрәнергә була

мәңгелек кыйммәтләр

78. Тарих сәхифәләре
Каюм Насыйри мирасы

82. Авыл һәм аның байлыклары
Наратлы кайда «шәп балалар» дип тәрҗемә ителә

Тулырак мәгълүмат түбәндәге сайтта: **protatarstan.ru**

Акыллы гамәлләр

15.06

Марат Садыйков, Татарстан сәламәтлек саклау министры, – «Татар-информ» мәгълүмат агентлыгына биргән интервьюсында:

– Коронавирус белән алышта җиңдек, дип әйтергә иртә әле. Узган елның җәй һәм кыш айларында булган вакыйгаларның кабатлану куркынычы бар, һәм андый куркынычны булдырмый калуның төп коралы – мин моны кабатлаудан туктамаячакмын – коллектив иммунитет формалаштыру өчен халыкны үз вакытында вакцинацияләү.

16.06

Шәүкәт Мирзиёев, Үзбәкстан Президенты, – Ташкентта, Татарстан Президенты Рөстәм Миңнеханов белән әңгәмә вакытында:

– Безнең делегациянең Татарстанга һәр сәфәре республикабыз үсешенә яңалык алып килә. Хезмәттәшләремне сезнең төбәккә иң яхшы практикаларны кабул итеп алсыннар өчен рәхәтләнеп җибәрәм.

Игелекле эшләр

Мәңгелек кыйммәтләр

6.06

Сардана Авксентьева, Якутск шәһәренең элеккеге мэры, – Казанга килеп киткәннән соң:

– Безнең күпмиллэтле республика тормышында Татарстанның роле үзенчәлекле булуын күрәм. Сезнең республика Россия халыклары өчен барысыннан да алда якты факел тотып баручы кеше кебек. Ул – тарихи рәвештә формалашкан мәдәният, фән, дин һәм заманча сәнгать үзәге. Нәкъ менә шушы төбәк күпмиллэтле держаның куәтен күрсәтә.

МӘҢГЕЛЕК
КЫЙММӘТЛӘР

ИГЕЛЕКЛЕ
ЭШЛӘР

АКЫЛЛЫ
ГАМӘЛЛӘР

акыллы гамәлләр /

Бу санда тәкъдим итәбез:

Үзеңдә бәйлелекне **НИЧЕК** ачыкларга

Өметсезлеккә бирелгәннәргә **КЕМ** булыша

Түбәннән күтәрелергә көчне **НИЧЕК** табарга

Наркоманнарның якыннары һәм туганнары **НӘРСӘ** белән авырый

Мәгълүмат ташкынында **НИЧЕК** югалмаска һәм чынбарлыкка кире кайтырга

Ир-атларны дөнья тирәли сәяхәткә **НӘРСӘ** этәрә

PRESSA

Яшәргә комачаулаган бәйлелекләр... Иң беренче шунысын да таныйк: бу юлы басмабызның төп темасын сайлаганда икеләнүләр, үзара бәхәсләр күп булды. Ихтимал, дөньядагы теләсә кайсы җәмгыятьне күбесенчә бәйлелектә булмаган кешеләр тәшкил иткәнгәдер. Абруйлы авторларыбызның берсе дә шулай дип билгеләп үтте. Бу күзлектән карагандa, сәламәт кешеләр, шөкер, арабызда күпчелек. Ләкин, килешәсездер, күпчелекнең имин-матур яшәве проблемага күз йомарга сәбәп була алмый. Наркотик, алкоголь, уеннарга бәйлелек кебек иң җитдиләре кешенең сәламәтлеген ала, имгәтә, үтерә һәм, үзе изаланганның гына түгел, аның тирә-юнендәгеләрнең дә тормышын агулый. Тыштан алай ук мәкерле тоелмаган башка бәйлелекләр дә тыныч кына, сиздерми генә үзенең тискәре гамәлләр кылуын дәвам итә.

Ләкин «Татарстан»ның бүгенге санында без явызлыкның зарары турында лекция укырга җыенмыйбыз. Җитдирәк бурыч тора: бәйлелеккә эләкмәс өчен киңәшләр бирү. Һәм үз бәйлелегеннән котылырга теләгәннәргә аны җиңәргә булышу. Без моңа ирешә алдыкмы – анысы укучыбыз ихтыярында.

ВЛАДИМИР МЕНДЕЛЕВИЧ: «БЕЗҺӘРВАКЫТТА ДА БӘЙЛЕЛЕККӘ КАРШЫ ТОРА АЛМЫЙБЫЗ, ХӘТТА УЛ ПАТОЛОГИК БУЛМАГАНДА ДА»

Бәйлелекнең теге яки бу төренә бирешү нәрсәдән тора – милләтебездәнме, яшәү урыныннанмы, социаль статустанмы? Үзеңдә булган бәйлелекне аның иртә стадиясендә тану, тою мөмкин хәлме? Борчыган сорауларыбызны Бөтендөнья сәламәтлек саклау оешмасы эксперты, Татарстан Республикасында Наркотикларга каршы комиссия каршындагы эксперт-консультация советы әгъзасы, Психик сәламәтлек проблемаларын тикшерү институты директоры, Казан медицина университетының психиатрия һәм медицина психологиясе кафедрасы мөдире Владимир Менделевичка юлладык.

Әңгәмәдәш:
Ольга Туманская

ДӨНЬЯНЫҢ ҮЗЕ КЕБЕК ҮК КҮПТӘНГЕ

– Владимир Давыдович, яңа заман бәйлелекләрнең, белгечләр әйтмешли, аддикцияләрнең яңа төрләрен китереп чыгара, диләр. Бүген алар арасында исемлектә беренче урынны нәрсә били?

– Химик булмаганнар арасында, мөгаен, уеннарга бәйлелектер. Күптән түгел генә бер пациент мөрәҗәгать итте. Ул безнең заман өчен типик бәйлелектән изалана, тәгаен әйтсәк, микрозаймнар һәм букмекер конторалары – спортка ставкалар кую белән артык мавыга. Һәм мин бүген моны иң зур проблема дип саныйм. Калган «уен» темалары арткарак чигенде, күп очракта дәүләт тарафыннан уен автоматларын урнаштыру урыннарына чик кертелү нәтиҗәсендә. Әмма кешенең бәйлелеге беркая да китми, аңа моны ничектер тормышка ашырырга кирәк! Һәм ул менә үзе өчен шундый өр-яңа сфера таба.

– Уеннар – бәйлелекнең шактый күптәнге формасы. Хәтта патша Россиясендә дә кешеләргә преферанс яисә бильярд уйнап оттыру хас булган...

– Эш шунда ки, кешегә хас дәрт-теләк, мавыгуларның билгеле бер тупланмасы бар. Асылда, барысы да шуннан башлангыч ала. Сексуаль тормышта – ул сексуаль аддикцияләр, туклану өлкәсендә – азык-төлек, матурлык индустриясендә – пластика хирургиясенә һәм спортка бәйлелек, шопоголизм... Вакыт узу белән барлык бу бәйлелекләр төрләнәнә генә. Шул ук букмекер контораларында психология күзлегеннән караганда бернинди дә яңалык юк. Якын дистә елларда принципиаль яктан бернинди дә яңа нәрсә пәйда булмас, дип уйлыйм.

– Бу барлык төрләрнең дә табигате берме? Монда генетик аспект бармы, әллә бәйлелек белән теләсә кайсы кеше авырып китә аламы?

– Иң беренче, әйдәгез, сезнең сораудан «авырып китү» дигәнне алып атабыз. Алай дип әйтү бары тик химик бәйлелек – наркомания, алкоголизм, тарту турында сүз барганда гына кулай, ул очракларда химик агент кешенең баш миенә турыдан-туры йогынты ясый. Бәйлелекнең барлык башка төрләре – авыру түгел, бәлки патология. Теоретик яктан караганда, монда генетик факторның булуы ихтимал – ни дисәң дә генетика күп очракта кешенең темпераментын, аның эмоциональлеген һәм башка сыйфатларын билгели. Әмма чынлыкта химик булмаган бәйлелекләр формалашуы күп очракта психологик факторлар йогынтысында барлыкка килә. Мондый аддикцияләрнең гомуми сәбәбе начар тәрбиядә, ата-ананың балага кечкенәдән гомумкешелек кыйммәтләрен сеңдерә, тормышка дөрес караш тәрбияли алмавында күренә. Ягъни гомумән алганда төрле аддикцияләрнең килеп чыгу механизмы уртак. Әмма шулай да һәр бәйлелекнең үз үзенчәлеге бар. Аларны өйрәнү белән чагыштырма аддиктология шөгыльләнә – бүген ул бәйлелекләр буенча алып барыла торган иң популяр эш юнәлешләреннән берсе.

– Әгәр үзенчәлекләр турында сөйлибез икән, бәйлелек формалашуга кагылышлы ниндидер территориаль, милли, социаль аспектлар бармы?

– Юк, андыйлар юк.

– Ә аддикцияне эшләтеп җибәрә торган бердәм механизм бармы соң?

– Болай дип җавап бирер идем: эшләтеп җибәрү механизмы төрле булырга мөмкин, әмма барыннан да ешрак – нинди дә булса бәйлелекнең якын булуы, мөмкинлек тудырылуы. Ягъни әгәр бүген балалар бик рәхәтләнеп компьютер уеннары уйный яисә интернетта, социаль челтәрләрдә утыра, аларны берничек тә тыймыйлар, чикләмиләр икән, бераздан аларның күбесе бәйлелеккә эләгәчәк. Механизм шундый: башта – мөмкинлек бирү, аннан соң – хуплау, һичьюгы моның өчен сүз әйтмәү. Һәм ахыр чиктә бәйлелекнең формалашуы. Бу процессның кире ягы бармы? Әлбәттә, бар. Бәйле булмау! Бу инде тәрбиянең аерым формасы, бу очракта ата-ана үз баласында автономлык сыйфатын һәм ят йогынтыларга бирешмәү сәләтен тәрбияли.

БУЛСЫНМЫ – БУЛМАСЫНМЫ?

– Менә мин, үземә калса, нормаль кеше, бернәрсәгә дә бәйлелегем юк. Әллә бу шулай тоела гынамы? Үзеңдә бәйлелекне ничек танырга? Бигрәк тә иртә стадиядә, әле критик фикерләү сәләтен җуеп өлгермәгән чакта?

– Берничек тә. Менә, мәсәлән, кеше үзен саусәламәт тоя, әмма кинәт генә шикле симптомнар пәйда була. Бу уйланырга этәргеч: авырып китмәдемме икән? Бәйлелек очрагында алай булмый, саннан сыйфатка күчеш кенә була. Башта кеше бераз гына уйный, аннан соң торган саен күбрәк мавыга бара... Аның уенга ка-

рата толерантлыгы арта, азарты көчәя, ә аның белән бергә ставкалар да. Һәм бу озак процесс, кешенең үзе өчен беленми, тоелмый торган. Һәм инде үзенең бәйлелеген аңлый башлаганда, ул аңардан баш тартыр дәрәҗәдә булмый.

– Тормыштан мисал: бер егет озак вакытлар уенга бәйлелектән интегә. Ничек интегә инде – нигездә аның янәшәсендәгеләр азаплана. Ләкин ул инде бөтенләй бурычка чумганда, дуслары аны башка бәйлелеккә бора алган – хәзер ул балыкчы. Гомумән, зарарлы бәйлелекне җәмгыять тарафыннан гаепләнми торганына алыштырырга ярыймы?

– Алай гына да түгел, бу газап китерә торган аддикциядән котылуның бердәнбер чарасы! Әгәр кеше иярүчән шәхес буларак формалашкан икән, кызганыч, ул моңардан беркая да китә алмый. Һәм аны бер ысул – социаль хупланмый торган аддикциядән социаль хуплана торганына күчерү белән генә »сихәтләндереп» була. Балыкка йөрү? Шәп! Дин? Шулай ук начар түгел. Эшкә бирелү? Бу очракта ул да туры килә.

– ... яисә тренингларга бәйлелек, мәсәлән. Әллә ул бөтенләй бәйлелек саналмыймы? Үзеңне үстерү белән шөгыльләнү бик әйбәт бит инде? Гомумән, мавыгу белән бәйлелек арасында чик кайдан үтә?

– Һичшиксез, хәтта тренингларның да бәйлелеккә әверелү очраклары була. Һәм бу чикне җиңел билгеләргә мөмкин. Теләсә кайсы уку вакытында (ә тренинглар – ул уку) максат – яңа белем һәм күнекмәләр алу, ә аннан соң аларны гамәлдә куллану. Әмма тренинглар үзмаксатка әйләнеп, кеше үз алдына бернинди дә тәгаен бурычлар куймыйча, аның өчен бу торган саен арта барган вакыт үткәрүгә әверелә кала икән, бу очракта без бәйлелелек формалашуы турында сөйли алабыз. Дин өлкәсеннән дә шундый ук мисал китерә алабыз. Дингә ышану бар һәм аңа бәйлелек бар. Соңгысында кеше, әйтик, намазда билгеле бер вакытын гына уздырмыйча, тулысынча аңа бирелә, сектага бәйлелеккә эләгә, ахыр чиктә барысын да ташлап, берәр урынга күчеп китә.

ТОТАШ ХИМИЯ

– Күптән түгел генә Татарстанның Дәүләт Советы берничә закон проектын хуплады. Шуларның берсе буенча наркоманиядән дәваланудан берничә мәртәбә баш тарткан өчен җинаять җаваплылыгын кертү карала. Әйтик, аңлы рәвештә дәвалануны ташлап киткән өчен инде ике мәртәбә административ җаваплылыкка тартылган кешегә бер елга кадәр төрмә яный. Бәлки, тагын да алгарак китеп, алкоголизм һәм наркомания белән авыручыларны мәҗбүри дәвалауны кире кайтарыргадыр?

– Мин мондый тәкъдимгә кискен каршы. Кешене мәҗбүриләп сәламәт итү мөмкин түгел, авыруны мәҗбүри дәвалап булмый. Гәрчә социаль куркыныч авырулар кайчакта терапия узу өчен мәҗбүриләүне таләп итсә дә. Ләкин барыбер без шуны аңларга тиеш: алкоголизм һәм наркомания, мәсәлән, кешеләргә йоктыру ягыннан туберкулез кебек үк социаль куркыныч саналмый. Яисә аерым бер очракларда авыруның үзенең яисә әйләнә-тирәдәгеләрнең гомеренә яисә сәламәтлегенә турыдантуры куркыныч белән янаган психик авырулар. Кайбер очракларда мәҗбүриләү бөтенләй мөмкин түгел. Алай булгач, әйдәгез, бөтен авыруларны мәҗбүриләп дәвалыйк. Әйдәгез вакцина кадатудан баш тарткан өчен җинаять җәзасы кертик! Чөнки мантыйк шуны алга сөрә: барыбызга прививка ясатырга кирәк, башка юл белән коронавирус эпидемиясен туктата алмыйбыз. Ләкин мәҗбүрили дә алмыйбыз: безнең андый механизм юк! Ә менә аңлату, инандыру, дәлилләү һәм хәтта матди яктан стимуллаштыру – менә боларны эшли алабыз.

– Соңгы биш ел эчендә наркобазар нык үзгәрде. Наркотикларның өр-яңа төрләре пәйда булды, аларны бер сүз белән берләштереп була – «синтетика». Ни өчен соң наркоманияне дәвалау методлары үзгәрми? Бу өлкәдә нинди дер алгарыш котәргә кирәкме?

– Чыннан да, наркокүренешләр тамырдан үзгәрде. Әлеге фактны истә тотып, аддикцияләрнең структурасы да үзгәрде дияргә мөмкинлек, чөнки төрле матдәләр төрле аддиктив куәткә ия, ягъни бәйлелекнең барлыкка килү тизлеге, чагылышы белән аерыла. Барысы да инде чагыштырма аддиктология тарафыннан өйрәнелгән – безнең мондый рейтинг бар. Беренче урында эфьюнле матдәләр тора, аннан соң алкоголь, тәмәке, бераз түбәнрәк – марихуана, ЛСД, амфетамин һәм башкалар. Ягъни беренчеләрен кулланганда физик бәйлелекнең тиз арада формалашу ихтималы бик зур. Рейтингта матдә түбәнрәк баскычта торган саен, аңа ияләшү ихтималы да акрынрак бара. Ләкин сөенергә ашыкмагыз – кешедә барыбер ияләшү барлыкка килә – психологик. Шуңа күрә төрле матдәләрне кулланганда барлыкка килгән наркоманияне дәвалау ысуллары да бер-берсеннән принципиаль төстә аерылып тора. Әгәр физик бәйлелек булганда фармакологиядән – әлеге матдәгә бәйлелеккә рецепторлар дәрәҗәсендә чик, блок куючы дарулардан файдаланырга туры килсә, әйтик, каннабиоид бәйлелек вакытында кешегә бернинди дә дару кирәк булмаска мөмкин, әмма психологик йогынты ясау таләп ителә. Әлеге өлкәдә алгарышны күтәргәме? Җавап бирүе кыен. Матдәләргә физик бәйлелекне юкка чыгару ысулы табыла калса гына. Химик булмаган бәйлелеккә килгәндә, инде булган психологик йогынты ысулларына өстәмә буларак берәр яңа юл табылуы бик шикле.

– Россиядә чыннан да күп эчәләрме?

– Бу сорауга бертөрле генә җавап бирүе кыен, чөнки без үзебезне бөтен дөнья белән объектив чагыштыра алмыйбыз. Хәтта ил эчендәге регионнарны да чагыштырып булмый – мондый глобаль тикшеренүләр әлегә юк. Шуңа күрә сорауга җавап биреп, әйдәгез уртача күрсәткеч – елына бер кешегә исәпләгәндә эчелгән чиста этил спирты күләменә таяныйк. Һәм менә монда без бик яхшы хәлдә түгел. Тагын шунысы бар: проблеманың зурысы абсолют алкоголь күләмендә түгел, ә нәкъ менә безнең нинди алкоголь куллануыбызда. Чөнки безнең куәтле спиртлы эчемлекләрне куллану культурасы, шәраб яисә сыра эчү культурасы белән чагыштырганда, психикага йогынты ясау һәм алкогольгә бәйлелекне формалаштыру ягыннан куркынычрак булып тора. Шуңа күрә соңгы елларда илдә куәтле алкогольдән шәраб яисә сыра эчүгә күчкән кешеләр санының артуын шәхсән үзем зур казаныш дип саныйм. Аңлашыла ки, соңгыларын куллану да яхшы гамәл түгел, әмма күпләр хәмерле эчемлекләрдән бөтенләй баш тартырга әзер түгел, хәтта эчү культурасында мондый гына үзгәрешләрне дә мин шактый нәтиҗәле уңай адым дип бәялим.

– Психиатр буларак сезнең өчен наркоманияне һәм алкоголизмны дәвалау өлкәсендә сез һичшиксез чишәргә теләгән иң кызыклы табышмак булып нәрсә тора?

– Психиатр буларак мин гаять күп төрле проблемалар белән шөгыльләнәм. Бу шизофрения дә, шәхес тайпылышы, биполяр чуалыш һәм бездә наркология дип аталган өлкә. Менә соңгысы психиатрия күзлегеннән караганда – аның иң кызык булмаган өлеше. Симптоматикасы аз! Безгә исә һәрвакыт нindидер бөеклек маниясе, эзәрлекләүләр, галлюцинацияләр кергән «матур» клиник очрак кирәк. Бу яктан караганда наркологиядә бернинди дә кызыксындырырлык нәрсә юк. Ә менә бәйлелекнең башлангыч (иртә) билгеләрен бәяләүнең нәтиҗәле психологик методларын эшләү чыннан да кызыклы дип уйлыйм. Киләчәктә алар адекват профилактика эшендә алга китәргә ярдәм итәр иде. Мин нәкъ шуның белән шөгыльләнәм дә.

ҖӘМГЫЯТЬКӘ ДИАГНОЗ

– Берәр бәйлелеккә эләкмәс өчен стресстан ничек дөрес бушанырга? Психиатр киңәше нинди булыр?

– Иң гади киңәш – спорт белән шөгыльләнегез! Физик йөкләнешләр – киеренкелектән бушануның иң нәтиҗәле ысулларыннан берсе. Әлбәттә, төрле психологик ысуллар да бар, әмма аларны махсус өйрәнергә кирәк – мөстәкыйль яисә тренингларда. Ә гомумән алганда, безнең илдә стресстан бушану культурасы юк. Алай гына түгел, мондый ихтыяҗ, сорау юк! Безнең җәмгыять кешеләргә акыру, талашу, агрессия ярдәмендә киеренкелектән котылырга мөмкинлек бирә. Ә менә ул мондый гамәлләрне тыйса, ул чакта кешеләр адекват коррекция ысулларын уйлап табар иде.

– Ә сез безнең җәмгыятькә диагноз куя аласызмы? Ул берәр нәрсәгә бәйлелектәме?

– Патриархаль җәмгыятьләрдә, кагыйдә буларак, бәйле кешеләр күбрәк, чөнки бар нәрсәдә дә диярлек сүзсез буйсыну вертикале төзелә. Мәсәлән, кечеләрнең олыларга. Хәтерлисезме: «Укытучы һәрвакыт хаклы!» гыйбарәсен? Шул рәвешле кешедә, дәлилләр китереп инандыру аша түгел, формаль билге буенча гына өлкәннәргә бәйлелек тәрбияләнә. Мондый бәйлелекнең киләчәктә нindидер патология буларак тормышка ашу ихтималы шактый зур. Горизонталь бәйләнешләр күпчелекне тәшкил иткән җәмгыятьләрдә кешедә бәйлелекнең барлыкка килү ихтималы азрак.

– Безнең җәмгыять – вертикальме?

– Болай дип җавап бирәм: ул авыш. Без күптәннән европалаша башладык, әмма патриархаттан киттек инде, дип әйтеп булмый. Безнең илдә һаман да гаиләдә көч куллануга каршы нормаль закон кабул итә алмыйлар! Һәм бу да вертикальлектә чагылыш таба. Шуңа күрә әлеге конкрет очракта бәйлелекләр, әлбәттә, бездә булырга мөмкиннән күбрәк.

– Гадәттә табиблар бәйлелеккә эләккән кешеләрнең портретларын бик җиңел сурәтли, чөнки аларны гомуми билгеләр берләштерә. Ә сез бернинди дә бәйлелек хас булмаган кешене сурәтләп бирә аласызмы?

– Дөньяда теләсә кайсы җәмгыятьнең күпчелеген бәйле булмаган кешеләр тәшкил итә. Әйе, бу күзлектән караганда сәламәтләр – күпчелектә. Шуңа күрә портретлар да гаять күп булыр иде. Әйдәгез, иң әүвәл шуны билгелик: бәйлелеге булмаган кеше гел яхшы дигәнне аңлатмаган кебек, бәйлелектән изаланганы да ул начар дигән сүз түгел. Гомумән, «яхшы» һәм «бәйле» – бу төрле бәяләү векторлары. Шуңа күрә нindидер эталон буларак гармониядәге кешенең портретын сурәтләргә тәкъдим итәм. Аның характерында инфантильлек билгеләре юк, ул аек акыллы һәм үзенең бәяләүләрендә зирәк, холкында альтруист һәм эгоист сыйфатларын дөрес берләштерә, аңа проблемалы концентрация хас, ягъни ул үз игътибарын икенчел нәрсәләргә түгел, кирәклеләренә юнәлтә ала. Бу идеал, аңа омтылу яхшы булыр иде. Икенче яктан, бәйлелекләрсез һәм гармониядә булу зур тырышлык һәм җаваплылык таләп итә. Һәм һәркемгә дә моңа ирешү мөмкин түгел! Без һәрвакытта да бәйлелеккә каршы тора алмыйбыз, хәтта ул патологик булмаганда да. Мәсәлән, түрәләргә баш июдән, карьеризмнан, акчага омтылудан... Килешәсездер, боларга каршы тору өчен зур тырышлык, көч кирәк.

НАРКОЛОГИК ЯРДӘМ: КАЯ МӨРӘҖӘГАТЬ ИТӘРГӘ

КАЗАН

ТР ССМ Республика наркология диспансерының «Возрождение» тернәкләндерү үзәге (5 стационар бүлек)

Тернәкләндерү төрләре: комбинацияле.
Тернәкләндерү моделе: «12 адым».
Психотерапия юнәлеше: гуманистик, экзистенциаль, үзеңне үзең тотыш, рациональ
Хезмәт терапиясе кулланыла.
420061 Казан ш., Фәткуллин ур., 9,
5 стационар бүлек.

КАЗАН

Наркотикларга бәйлелектән һәм алкоголизмнан интегүчеләр өчен Изгеләндерүче Варсонофий Казанский үзәге

Психотерапевт, психолог, юрист консультациясе, психолог белән индивидуаль һәм төркемдә эшләү, дәвалану урыннарында һәм үзәктә наркотикларга бәйле кешеләргә рухи ярдәм, дин әһелләре белән төркемнәрдә әңгәмә. Наркотиклар кулланмый башлаган затларга һәм аларның туганнарына бушлай ярдәм, нарколог консультациясе.
Казан ш., Р. Зорге ур., 13а, 304 нче кабинет
(«Горки» метро станциясе янәшәсендә).

ЯР ЧАЛЛЫ

Яр Чаллы наркология диспансерының «Возвращение» тернәкләндерү үзәге

Наркоманияне һәм алкоголизмны медикаментлар белән дәвалауның барлык төрләре, тернәкләндерү буенча психотерапия программалары (стационарда һәм амбулатор), иртә стадиядә мотивацияле тернәкләндерү программалары, дәвалангannan соң тернәкләнү программалары, уртак бәйлелекләр белән эшләү.
423815 Яр Чаллы ш., Вахитов проспекты, 9.

КАЗАН

ТР ССМ Республика наркология диспансерының «Преодоление» тернәкләндерү үзәге

Наркоманияне һәм алкоголизмны медикаментлар белән дәвалауның барлык төрләре, тернәкләндерү буенча психотерапия программалары (стационарда һәм амбулатор), иртә стадиядә мотивацияле тернәкләндерү программалары, дәвалангannan соң тернәкләнү программалары.
420049 Казан ш.,
Спартак ур., 19.

ЯШЕЛ ҮЗӘН РАЙОНЫ

ТР ССМ Республика наркология диспансерының Большие Ключи авылындагы тернәкләндерү үзәге

Наркоманияне һәм алкоголизмны медикаментлар белән дәвалауның барлык төрләре, тернәкләндерү буенча психотерапия программалары (стационарда һәм амбулатор), иртә стадиядә мотивацияле тернәкләндерү программалары, дәвалангannan соң тернәкләнү программалары, уртак бәйлелекләр белән эшләү.
Яшел Үзән районы, Большие Ключи авылы,
Хастаханә ур., 4.

ТҮБӘН КАМА

Түбән Кама наркология диспансерында тернәкләндерү үзәге

Наркоманияне һәм алкоголизмны медикаментлар белән дәвалауның барлык төрләре, тернәкләндерү буенча амбулатор психотерапия программалары.
423570 Түбән Кама ш., Студентлар ур., 33.

ЯШЕЛ ҮЗӘН

Яшел Үзән психоневрология диспансерының социаль һәм медицина тернәкләндерү бүлеге
Наркоманияне һәм алкоголизмны медикаментлар белән дәвалауның барлык төрләре, тернәкләндерү буенча стационар психотерапия программалары.
422520 Яшел Үзән ш., Татарстан ур., 23.

БӨГЕЛМӘ

Бөгелмә психоневрология диспансерының тернәкләндерү бүлеге
Наркоманияне һәм алкоголизмны медикаментлар белән дәвалауның барлык төрләре, тернәкләндерү буенча стационар психотерапия программалары.
423200 Бөгелмә ш., Төзүчеләр ур., 1а.

ӘЛМӘТ

Әлмәт психоневрология диспансерының тернәкләндерү бүлеге
Наркоманияне һәм алкоголизмны медикаментлар белән дәвалауның барлык төрләре, тернәкләндерү буенча амбулатор психотерапия программалары.
423450 Әлмәт ш., Радищев ур., 23.

БАЛАЛАР ҺӘМ АТА-АНАЛАР ӨЧЕН БЕРДӘМ ГОМУМРОССИЯ ЫШАНЫЧ ТЕЛЕФОНЫ (ТӘҮЛЕК ӘЙЛӘНӘСЕ) – 8-800-2000-122 (БУШЛАЙ)

Наркотикларга бәйлеләргә һәм аларның туганнарына ярдәм

Наркотикларга бәйле затлар һәм аларның туганнары өчен ышаныч телефоны 554-14-27 (Казанда)

«Остров-1» үзәге (Казан, Чуйков ур., 79а) – 552-53-98

«Остров-2» үзәге (Казан, Яңа Азин ур., 2) – 279-15-62

ПСИХОЛОГИК ЯРДӘМ ҮЗӘКЛӘРЕ

Казанда

Ышаныч телефоннары 277-00-00 (тәүлек әйләнәсе), 277-41-80;

Наркотикларга бәйле затлар өчен ышаныч телефоны 543-90-70 (10 нан 19 га кадәр);

Балалар һәм яшүсмерләр өчен ышаныч телефоны 571-35-71;

Суицид сораулары буенча кайнар линия (тәүлек әйләнәсе) – 279-55-80, 279-55-56;

Кризис вакытында психологик ярдәм 272-40-80 (тәүлек әйләнәсе).

Яр Чаллыда
52-96-96, 52-55-52

Түбән Камада
35-55-55

Әлмәттә
23-44-23

Азнакайда
2-24-75

Зәйдә
2-35-84

Чистайда
2-25-73

САУМЫ, ТОРМЫШ!

Автор: **Ксения Сёмина**

Кайвакыт өметсезлеккә бирелгән инсанны коткаруда соңгы адым – янәшәдәге битараф булмаган кешеләр. Чаллыдагы «Шаг навстречу» автономияле коммерциячел булмаган оешма белгечләре мондый мөмкинлекнең һәркем өчен табыла алуын үзләренең көндәлек эше белән дәлилли.

АЕКЛЫК ХАКЫНА

– Исәннәрмесез! Кисәсезме чәчемне? – дип сорый чандыр гына ир, кәнәфи һәм көзге куелган кечкенә бүлмә ишектән башын сузып. Ир-атның киенеше тыйнак кына, яшен дә тәгаен генә билгеләп булмый.

– Әлбәттә, уз әйдә, утыр, – ди «Шаг навстречу» оешмасы белгече Владимир.

Ир-ат кәнәфигә килеп утыра. Лампа яктысында аның сулган йөзе, эчкә баткан күзләре күренеп китә.

Чәчтараш кыз ничегрәк кисәргә кирәклеген сораша. Ул эшләгән арада Владимир аның клиенты белән аралаша:

– Йә, бүген хәлең ничек?

– Ярыйсы болай. Кичә бераз хәл бетеп, төнлә йөрәк дөп-дөп типкән иде, хәзер җайланды инде.

– Реабилитация турында нәрсә уйлыйсың?

– Әй, братан, барып булмый шул әле. Минем этем бар бит, аны көн саен ашатырга кирәк. Кая куйыйм мин аны...

– Этеңә урын табабыз без. Үзең дә аңлыйсың бит: болай озакка чыдый алмаячаксың, инде кайчаннан бирле акчасыз утырасың. Ә анда булышалар, әйбәт ашаталар. Аннары үзеңнең дә эфьюн кулланасың килмәс.

– Миңа әле уйларга кирәк, братан.

– Ярар-ярар, уйла. СПИД үзегенә кергәнең бармы соң?

Диалог дәвам итә. Владимирның максаты – кунакны бәйлелектән ничек тә котылу

юлын табарга инандыру. Хәзер, әлегә мөмкин вакытта. «Шаг навстречу» оешмасы «Социаль чәчтарашханә» проектын 2018 елда эшләтеп җибәргән. Владимир кебек социаль хезмәткәрләргә волонтер чәчтарашлар ярдәм итә. Клиент (чәчтарашханә ниндидер бәйлелектән интегүчеләргә һәм ВИЧ белән йогышлыларга – ягъни социаль-куркыныч чирләр буенча хәвеф төркеменә керүчеләргә ярдәмгә тәгаенләнгән) кәнәфидә утырган арада, соцхезмәткәр төрле йогышлы чирләр турында, үзәкнең тернәкләндерүне оештыруда ярдәме, эшкә урнаштыру, вирусларга каршы дарулар белән тәэмин итү мөмкинлекләре хакында сөйли. Башка барлык соцхезмәткәрләр кебек үк, Владимир да ышандырырлык сүзләр таба белә. Чөнки ул үзе дә күптән түгел генә «Шаг навстречу» оешмасының клиенты булган кеше.

ИҢ КУРКЫНЫЧЫ – ЯЛГЫЗЛЫК

Владимир наркотикларны беренче тапкыр 15 яшендә кулланып караган. Ул вакытта аңа үзенең тыныч, кайгы-хәсрәтсез гаиләсе бик күңелсез кебек тоелган. Ләззәтләнү, ярсу, көчле тәэсирләр җитешмәгән. Еллар үткән саен, гадәт тә көчәйгән. Яхшы эш, кыйбатлы машина, дуслар – болар барысы да пәйда булган, әмма тиз арада юкка да чыккан. Наркотикларга гына түгел, финансларга да бәйлелек барлыкка килгән. Егерме яше тулып узуга ук, Владимирны караклык өчен төрмәгә утыртканнар. Аннары тагын, һәм тагын, һәм тагын. Һәм тагын. Аннары аңарда ВИЧ табылган.

– Мин тормышның төбенә төшеп җиттем. Дүртенче тапкыр ирекккә чыккач, реабилитация үзәгенә яттым. Аннан чыккач, телефонымдагы симканы алыштырдым һәм башка беркайчан да элеккечә яшәмәскә сүз бирдем, – дип исенә төшерә Владимир. – «Шаг навстречу» оешмасына килгәч, биредә үземә ярдәм итәчәкләрен аңладым. Мин бу кешеләргә ышандым. Ялгызлык – нинди дә булса бәйлелеккә әләгүче өчен иң куркынычы. Һәрвакыт синең белән сөйләшерлек, сине аңларлык кеше булу мөһим, әмма моны синең кебек барысын да үз башыннан кичерүче генә аңлый ала.

Владимир башта «Шаг навстречу» оешмасында волонтер була, аннары социаль хезмәткәргә әйләнә. Хәзер ул нигездә наркоманнар белән эшли.

– Мин үзебезнең клиентларга, һәрвакыт төрле вариант бар, дим. Тернәкләнү бар. Менә миңа кара, булдыра алдым бит, димәк, синең дә хәлеңнән киләчәк, дип инандырам, – ди Владимир. – Алар мине яхшы белә һәм шунлыктан миңа табиб һәм психологларга караганда күбрәк ышана.

ИРЕК КУРКЫТА

«Шаг навстречу» бәйлелектән интегүчеләргә реабилитация, ресоциализация һәм адаптациядә булыша торган оешмалар белән хезмәттәшлек итә. Шәһәр хакимияте үзәккә бина биргән. Чаллыдагы «Возвращение» үзәге «Шаг навстречу» клиентларын тернәкләндерүгә кабул итә. Шәһәр наркодиспансеры

Махсус чәчтарашханә.

«Кыр кухнясы» иҗтимагый оешмасы белән бергә кайнар ризык тарату акциясе.

үзәк химаясендәгеләрне реабилитациягә ала. Шәһәр мәшгульлек үзәге белән берлектә тиз арада исәпкә кую мәсьәләсе хәл ителә. Социаль яклау оешмасы пособие юлларга булыша. СПИД үзәге вируска каршы торырлык дарулар белән тәэмин итүне кайгырта. «Шаг навстречу» җәза үтәү инспекциясе белән киңәшеп эшли: шартлы хөкем ителүчеләр теркәлергә тиешле көнне әлеге оешма белгечләре дә бирегә килә һәм социаль үзәктә күрсәтелә торган хезмәтләр турында сөйли, ВИЧ барлыгын ачыклау өчен экспресс-тест үтәргә тәкъдим итә.

Владимир «Шаг навстречу» оешмасының төп проектларыннан берсендә озатып йөрүче сыйфатында да эшли. Президент грантлары фонды ярдәмендә гамәлгә ашырыла торган «Тормыш мәктәбе» программасы төрмәдән әле генә иреккә чыгучыларның социаль адаптациясенә юнәлтелгән.

– «Шаг навстречу» соцхезмәткәрләре мине Әлмәт колониясеннән килеп алды. Сине кемнеңдер каршы алуы – бик мөһим. Минем белән бергә өемә кайттылар, ишек йозагын алыштырдылар, азык-төлек калдырдылар. Миңа нәрсәләр эшләргә кирәген тәфсилләп аңлаттылар, – дип сөйли үзәк опекасындагылардан берсе Денис. – Зонада чакта мин иреккә чыгуым турында уйлый һәм курка идем. Мин гомерем буе урладым һәм наркотик кулландым, шунлыктан иректә ничек яшәргә кирәклеген күз алдыма да китерә алмый идем. Оешма хезмәткәрләре миңа бик булышты.

Иреккә чыгучылар өчен гади көнкүреш бурычлары да зур проблема булып тора. Пособие алыр өчен, әллә никадәр белешмә җыярга кирәк, ә транспортка акча юк. Хастаханәгә барырга кирәк, тик ничек язылася аңлашылмый. Эшкә урнашырга кирәк, тик кем алсын? «Шаг навстречу» хезмәткәрләре документлар җыярга да булыша, хуплап җилкәдән кагып куярга да онытмый. Һәм боларның барысын да бушка эшли. Болар барысы да бик мөһим. Әгәр кешегә бу ярдәм күрсәтелмәсә, ул кире үзе күнеккән тормышка кайтачак.

«КЕШЕЛӘР БЕЗНЕҢ КЕБЕКЛӘРДӘН КУРКА»

– Миңа әкренләп элекке танышларым реабилитациягә урнаштыруда ярдәм сорап мөрәҗәгать итә башлады. Мин булышам. Һәм бу миңа көч бирә: клиентларыбызга карыйм да, мин аларда үземне күрәм, һәм алар кебек булырга теләмәвемне аңлыйм, – ди Владимир.

Шуның белән беррәттән, ул бәйлелек аркасында нормаль тормыш арбасыннан төшеп калучыларның мәнфәгатьләрен генә түгел, бәлки кешелек абруен да якларга тиешлеген үзенең бурычына саный.

– Мин «Шаг навстречу» командасы белән беренче тапкыр үземә ВИЧ-инфекция диагнозы куелгач таныштым. Ул чакта мин ни өчендер табибларга ышанмадым, ә менә аларга ышандым, – ди үзәк опекасындагы Светлана. Хәзер ул наркотикларга бәйлелектән тернәкләнү уза, оешма хезмәткәрләре исә аның ике баласын кайгырта.

Ул чакта, моннан берничә ел элек тә, алар аңа булышкан – СПИД үзәгенә алып килгәннәр, тиз арада анда урнашырга һәм операция ясатырга булышканнар, чөнки диагнозы аркасында һәм кирәкле документлары булмаганга, аны дәвалаудан баш тартканнар. Әмма хәле бераз яхшыргач ук, Светлана кабат наркотик куллана башлаган, оешманың кирәге калмаган. Былтыр август аена кадәр.

– Миңа әле беркайчан да болай начар булганы юк иде. Көннәрдән бер көнне мин өйдән чыктым да, көч-хәл белән алар янына барып җиттем. Алар миңа хастаханәгә ятарга булышты, – ди Светлана.

Табиб, беренче тикшерү вакытында ук Светлана кебекләргә медицина ярдәмен бөтенләй күрсәтергә кирәкми, дип санавын яшермәгән, бу турыда аның йөзенә бәреп әйткән.

– Әгәр мин берүзем булсам, чыгып китәр һәм, ихтимал, инде каным йогышлanудан үләр дә идем. Әмма минем янымда Владимир бар иде. Ул табиб сүзләрен ишетеп торды. Башта мине тынычландырды. Аннары табибка минем дә башкалар кебек үк кеше булуымны, ярдәмгә мохтаҗлыгымны аңлатты, – дип исенә төшерә Светлана. – Мин хастаханәдә ятканда, Владимир һәм психолог Анастасия яныма килеп йөрделәр. Аннары

реабилитациягә ятарга булыштылар. Хәзер фатир яллау өчен акча табуда, эш эзләүдә булышалар. Минем иң зур хыялым – оныкларымны күрер көнгә кадәр яшәү. Ул тормышка ашар, дип өметләнәм. Эшлисем килә, үзем кебек кая барып бәрелергә белмәүчеләргә ярдәм итәсем килә. Кешеләр безнең кекбекләрдән курка, гаепли, гарьләнә. «Шаг навстречу» белән мин тормышның башкача да була алуын аңладым.

КЕЧКЕНӘ КОМПАНИЯНЕҢ ЗУР ӨМЕТЛӘРЕ

«Шаг навстречу» оешмасында нибары 7 кеше эшли. Алар үз проектларын грантлар һәм иганәчеләр ярдәме хисабына гамәлгә ашыра. «Социаль чәчтарашханә» һәм «Тормыш мәктәбеннән» тыш, «Наркотикларга бәйлелектән интегүчеләр өчен үзәк» проекты да бар иде, аның кысаларында реабилитациядән кайтучылар өчен психолог белән очрашулар, консультацияләр, аноним наркоманнар төркеме очрашулары үткәрелә.

– Безнең клиентларыбызның күпчелеге – «картлачлар», эфьюнчеләр. Бүген исә наркомания бик яшәрде. Яшүсмерләр синтетик наркотикларга бик тиз ияләшә. Әле үз гомерләрендә бернәрсә дә күрмәгән, берни дә эшләмәгән, бернәрсәнең дә кадерен белмәгән әлеге яшьләргә нәрсәнедер аңлату бик кыен, – ди «Шаг навстречу» психологы Анастасия. – Моннан тыш, наркотик куллана башлагач, кеше башта психоэмоциональ, аннары инде социаль үсештән туктый. Ягъни алар никадәр яшьрәк вакыттан башласа, шулкадәр җитлекмәгәнрәк була. Асылда, бу балалар, аларны психологик яктан үстереп җиткерергә кирәк. Моның белән тернәкләндерү белгечләре шөгыльләнә, ә безнең бурыч – үсмерне шул реабилитациягә китереп җиткерү. Тагын шунысы да бар: классик наркотиклар физик интегүгә китерсә, синтетика психиканы зарарлый, авыр депрессияләр китереп чыгара. Бу халәттән котылу күпкә катлаулырак һәм күпкә озаграк вакыт таләп итә.

Бәйле кешенең ныклы ремиссиясе өчен якыннарының психологик тотрыклылыгы үтә дә мөһим.

– Гаилә – кай яктандыр караганда йомык система ул. Аның бөтен әгъзасы чирлене дәвалау белән шөгыльләнгәндә генә, яхшы нәтиҗәгә ирешеп була. Без алар өчен төрле бәйлелекләрне психология ягыннан аңлату буенча дәресләр үткәрәбез. Анда мин гаиләдәге бөтен кешенең сәламәтләнүенә ирешергә тырышам, – ди Анастасия. – Моннан тыш, бәйлелек башлансын өчен ниндидер сәбәп булуы мәгълүм бит, еш кына ул гаиләдә яшеренгән. Әлеге сәбәпне таба алсак, без бөтен зыян күрүчеләргә ярдәм итә алабыз.

«Шаг навстречу» башка күп төрле проектларны да оештыра һәм катнаша. «Профилактика һәм инициатива» иҗтимагый оешмасы белән хезмәттәшлектә үзәк төрле җирләрдә ВИЧка экспресс-тестлар үткәрә, шулай ук «Балалар ач булмаска тиеш» проектын алып бара: сабыйларга йоктырмас өчен күкрәк сөтен имезә алмаучы ВИЧлы аналарга үзәктә балалар азыгы бирелә. Үзизоляция вакытында Чаллы СПИД үзәге вәкилләре белән бергә «Шаг навстречу» белгечләре СПИД үзәге клиентларына АРВТ-терапия препаратларын таратуда катнашкан. «Шаг навстречу» соцхезмәткәрләрен югары һәм урта махсус уку йортларына профилактик лекцияләр укырга еш чакыралар. Һәр Яңа ел бәйрәмендә ВИЧлы балаларны котлауны оештыралар: Кыш бабай белән Кар кызы иганәчеләр акчасына алынган бүләкләрне өләшә. Үзәк базасында секонд-хенд бар, анда балалар һәм өлкәннәр өчен киемнәр тапшырып була.

– Әлегә безнең мөмкинлекләребез чикле, без үзебезнең тәҗрибәбез булган өлкәләрдә генә гамәл кылырга мәҗбүр. Әмма башка якланмаган гражданнарга – пенсионерларга, сукбайларга да ярдәм итәсе килә, – ди Анастасия. – Күптән түгел без мохтаҗларга кайнар ризык тарату акциясендә катнаштык. Аны җирле эшкуар оештырган иде. Безне ул әлеге халык арасында безнең максатчан аудитория дә булганга күрә чакырды. Мондый акцияләр даими мәйданчыкта үткәрелсә, авыр тормыш хәлләренә тарыган кешеләргә психологик ярдәм дә күрсәтеп булыр иде, дигән фикер туды. Штатыбызда кешеләр артыр һәм без бик күпләр өчен мөһим булган бу проектны да гамәлгә ашырырбыз, дип өметләнәм.

«Шаг навстречу» Системалы чишелешләр үзәге» автономияле коммерциячел булмаган оешма белән элемтәгә керү телефоны: 8 (8552) 40 00 40

ЯҢАДАН ТУУ МӨМКИНЛЕГЕ

Ул үзенең тормышын моннан нәкъ 3 ел элек, спиртлы эчемлекләрне бөтән беркайчан да кулланмаска карар кылгач, кискен үзгәрткән. Алинаның тарихы чыннан да кадерле нәрсәләрне саклап калырга теләгәндә бар нәрсә дә хәлдән килүгә мисал булып тора.

Автор: **Алсу Троицкая**

БӨТЕНЕСЕ – БАЛАЧАКТАН

Минем каршымда чандыр, нәфис яшь хатын-кыз утыра. Без тыныч, уңайлы паркта очраштык. Шәһәр шау-шуыннан һәм ыгы-зыгысыннан читтә аның тормыш тарихы тәүбә кебек яңгырый.

– Артка әйләнеп карамаска һәм үткәннәрне искә алмаска тырышсам да, тән һәм баш мие оныттырмый: алкоголь – һәрвакыт әрнү һәм коточкыч ул. Әмма син моны айнык килеш кенә аңлый аласың.

Мин гади гаиләдә туып-үстем. Әниемне беркайчан да исерек килеш күргәнем булмады, ә менә этием көн саен диярлек эчә иде. Гәрчә бу аңа эшләргә комачауламады. Аның кебек эчкечеләр – йөзләрчә мең. Ул бик каты исергәндә исә, кулларын уйната башлаганчы, без әнием белән өйдән чыгып кача идек...

Балачактан ук гаиләдәге бәйрәм табыннарын хәтерлим. Ризыклар тәмле, кәеф шәп. Мин эти-әниемнең дуслары, туганнары белән эчеп утыруларын күреп үстем. Барысы да шундук яхшылана, юмартлана, җырлыйлар, бииләр, рәхәтләнеп күңел ачалар... Миңа мондый мәҗлесләр ошый иде, миңа акча бирәләр дә: «Бар, йөреп кайт, үзеңә берәр тәмле әйбер ал», – диләр иде. Шактый кешенең балачагы шундый булуын беләм. Мөгаен, беркем дә мине үсеп җиткәч эчкечегә әйләнер, дип уйламагандыр. Ә мин инде спиртлы эчемлекләрне мәктәптә укыганда ук татып карадым...

КОНЬЯКЛЫ КАҺВӘ

Кешедән күп эчмәгәндәй тоела иде – дуслар, танышлар белән, мәҗлесләрдә бергә салгаладык. Эчкече булып баруымны ул чакта мин әле аңламадым. Кияүгә чыктым. Ирем белән кичке аш вакытында икебезгә ярты литр эчә идек. Тик миңа бу гына җитми, тагын бер шешәне чыгарам, аны да эчәбез. Аннары исә, инде үзем генә, яшереп куйган шешәмне дә эчеп бетерәм!

Гомер нәкъ менә шулай үтәргә тиеш кебек иде. Ирем рейска чыгып китә, мин шешәгә ябышам. «Ни өчен эчмәскә соң әле?» – дип уйлауга ук, кибеттә касса янында басып торам булып чыга. Мин инде эчми тора алмый идем...

Әйе, вакыт-вакыт айныштыргалый да идем, һәм шул чакта үземне контрольдә тота алам кебек тоела. Бер-ике шешә сыра гына эчәм дә, шул җитә янәсе. Әйе, мин үземне тыя алам, дигән ышаныч туа. Бер атна түзәм, ике атна...

Һәм менә инде үзеңә ышана башлагач, барысы да кире үз урынына кайта. Син тагын туктый алмый эчәсең, диван янында ләгән тора... Бу бик күп тапкыр кабатланса да, тагын, тагын эчә башлыйм. Һәм һәрвакыт үземне тынычландырам бит әле: менә бу юлы алай булмас, янәсе.

Менә бу нәкъ эчкече фикерләве инде. Чирле фикер. Үземне тынычландырам: беркем дә белмәячәк... бу юлы чыннан да туктыйм... миңа ул кадәр үк начар булмас... Тәвә кошы кебек – башың белән комга барып керәсең.

Мин инде эшкә дә ярым исерек хәлдә йөри идем. Дөрес, дүшәмбе, эшкә бармас өчен, әллә никадәр сәбәп табам – башым авырта,

салкын тигән, балам авырый... Сишәмбе исә, әзрәк кеше рәтенә кергәч, офиска барганда йөз граммлы коньяк алам да каһвәмә кушып эчәм – баш төзәтергә кирәк бит.

Һәм мин моны беркем күрми һәм сизми, дип уйлый идем. Тик инде күптән барысы да белгән, миңа гына сиздермәгәннәр. Миннән килгән аракы исе бөтен катка аңкыгандыр! Әмма хезмәттәшләремнең берсе дә миңа бу турыда әйтмәде. Бик кызганыч. Бәлки, оялыр идем, туктар идем.

СИН ИНДЕ ҮЗЕҢ БУЛМАГАНДА

Нигездә мин үзем генә эчтем. Иремне берничә көнгә эшкә озаткач, шундук шешәгә ябыша идем. Ул кайткан җиргә көч-хәл белән айнырга маташам. Кичке биштә үзен рейстан каршы алырга үтенгәндә, мин калтыранган кулларым белән көчкә рульгә утырам. Әгәр ул бераз соңарса, бер-ике сәгать соңрак килүемне сораса, мин инде ярсып телефонга кычкыра идем: «Үзең кайт! Каршыламыйм!» – дип. Билгеле, эчмәүче кешегә моны аңлавы кыен, әмма миңа исерткечсез һәр сәгать бушка үткән гомер кебек тоела иде. Даими канәгатьсезлек хисе интектерә. Ә бит карап торышка бар да яхшы – фатирым да, машинам да, гаиләм дә, эшем дә бар. Тик һәрвакыт нәрсәдер тынгысызлый, эчтән бертуктаусыз каезлый.

Ул чакта минем инде бик авыр махмыр башланган иде. Баш үзеңнеке түгел, йөрәк туктап кала, тән калтырый, ашый да, эчә дә алмыйм – бернәрсә дә булышмый. Исерткечтән башка әлбәттә. Һәм барысы да яңадан кабатлана: махмырдан чыгару, хастаханә, һәм кабат туктаусыз эчү – тагын, тагын, тагын.

ШЕШӘ ӨЧЕН БАРЫСЫНА ДА РИЗА

Болай озак яшәп булмаячагын, ахыр чиктә бөтен нәрсәне югалтачагымны мин бик яхшы аңлый, хәтта моңа әзер дә идем. Эчемлексез шулкадәр начар ки, бөтен нәрсәмне алыгыз, тик шешә генә бирегез. Минем якыннарымның бу вакытта нинди хисләр кичерүен башыма да китерми идем. Бары тик үзем турында гына уйладым.

Ирем минем намусымны уятырга маташты: «Өйгә күбрәк акча алып кайтыр өчен, мин командировкаларда коры токмач белән тукланам, ә син бөтен акчаны эчеп бетерәсең! Сиңа ничек оят түгел?» – дип. Ә миңа бер дә оят түгел! Бөтенләй! Мин көчкә эчүдән туктыйм, битем шешенгән, миннән бер чакрымга сасы ис тарала, токсиннардан тирем кисәк-кисәк булып кубып төшә. Рейстан

кайткан саен ирем мине шундый кыяфәттә күрә. Ә мин әле аннан нindидер мәхәббәт таләп итәм...

Нәтиҗәдә аның сабыры төкәнде, без аерылыштык. Хәзер аның башка гаиләсе бар. Тик минә улым белән аралашмавы гына кызганыч. Улым да инде хәзер «әти» дими, аны исеме белән генә атый.

ТОРМЫШ ТӨБЕНДӘ

Тормышның төбенә төшеп җитүне һәркем үзенчә аңлый. Әмма мәгънәсе бер: «Мин башка болай яши алмыйм!» Берничә тапкыр мордар китәргә маташтым – кан тамырларымны кистем, учлап дарулар да эчтем. Соңгысында исерек килеш газны ачканмын, дарулар эчкәнмен. Яшисе килми иде.

Мине реанимациягә китергәннәр. Аннан качтым. Һәм, әлбәттә инде, исергәнче эчтем. Бу акылсызлык, коточкыч халәт – эчә дә алмыйсың, эчмичә дә булдыра алмыйсың. Шул чакта әнием әрнеп: «Үлүең яхшырак булыр иде. Мондый ананы көн саен күреп интеккәнче, оныгыбызны без үзебез тәрбияләрбез. Мескен бала – әнинең кайда икәнен дә,ниләр булганын да белми...» – диде.

Чыннан да, мин тәүлекләр буйлап аңсыз диярлек аунадым. Әнием килеп, кабат шау-шу күтәргәнче. Фатирда пычрак, сасы, идәндә бөтен җирдә сыра түгелгән. Бала ач, астына сигән, кулына кадак тоткан килеш елап утыра. Мин исә тора да алмыйм.

«ЭЧӘ БЕЛМӘСӘҢ – ЭЧМӘ»

Көннәрдән бер көнне чираттагы махмырдан мин инде бөтенләй тора алмадым – физик яктан да, рухи яктан да искиткеч авыр иде. Һәм иң куркынычы, мин бу халәттән ничек котылырга икәнен белмим бит. Ул чакта махсус дәвалану һәм реабилитация программалары турында гомумән бернәрсә дә белмәдем. Кодлаштырсалар, бәлки миңа булышыр иде, дип уйладым.

Эчкечелектән чыгу юлын эзләргә тотындым, дус-танышларымнан ярдәм сорадым. Шул рәвешле реабилитация белән таныштым. Анда беренче тапкыр эләккәч, миңа эчкечелекнең чир икәнен аңлаттылар. Аллергия яки шикәр чире кебек үк авыру... Һәм мин үзем генә аны җиңә алмаячакмын.

Беренче тапкырдан ул барып чыкмады әле – берничә тапкыр ятарга туры килде. Инде барыбер файдасы юк, булышмый, дип кул селтәмәкче идем, дүртенче реабилитация миндә өмет уятты. Мин ниһаять аңладым: «Алина, синең башка чараң юк – эчүдән туктарга кирәк. Бөтенләй. Йә туктыйсың, йә үләсең», – дип, ныклы карарга килдем.

Бәйрәмдә бер бокал шампан шәрабы яки бер рюмка коньяк эчеп куючылар бар, һәм аларның барысы да тәртиптә. Моннан фаҗига ясарга кирәкми. Әгәр мин дә шулай гына эчә алсам, бөтенләй башкача булыр иде. Мин инде өч ел буе – аноним алкоголиклар программасында. Айнык яшәргә карар кылган һәм моның өчен нәрсә дә булса эшләргә әзер булганнарга ярдәм итәргә тырышам. Эчкечеләргә үземнең тормышымны мисалга китерәм. Элек ничек эчкәнемне һәм хәзер ничек айнык яшәвем хакында сөйлим.

ЯКТЫЛЫККА ТАБА

Программада бернинди психологик нәрсә дә юк. Ул «эгодан» котылуга, үз көчең һәм энергияңне югары куәткә бирүгә таяна. Минем өчен ул ходай, кем өчендер башка нәрсә булырга мөмкин. Ходайны син үзең күзаллаганча аңлыйсың. Элегрәк мин диннән бөтенләй баш тартсам, каршылык күрсәтсәм, хәзер мин бу дөньяда бөтен нәрсәнең аннан икәнен аңлыйм, ул бәйлелектән коткара, яктылыкка илтә.

Миңа ышанырга тәкъдим иттеләр, һәм мин ышандым. Ходайга ышанып, мин бүген программадагы принциплар буенча яшим. Кешеләргә булышам, намуслы, тәртипле, игелекле һәм җаваплы булырга тырышам.

Бу һәркемгә мәгълүм хакыйкать кебек. Мәсәлән, минем әнием гел шулай яшәде. Аның өчен норма булган тормыш минем өчен яңа әле. Моны аңлар өчен, миңа эчкечелек аша үтәргә туры килде. Ул мине котылгысызлыкның шул дәрәҗәсенә китереп җиткергән иде ки, инде башка барыр юл калмаган иде...

АЕКЛЫКТА

Әйе, минем бернәрсәм дә юк. Ялланган фатирда яшим, әмма хәзерге рухи халәтем миңа рәхәт яшәү мөмкинлеге бирә. Тиздән улымны алып киләчәгемә сөенәм, ул балалар бакчасына йөриячәк. Мин аның үсүен аек килеш күрәчәкмен. Әниемнең минем өчен тыныч булуын беләчәкмен. Эшем булуына куаначакмын.

Мин яңадан туган кебек. Минем хәзер улыма һәм үземә лаеклы киләчәк тәэмин итү мөмкинлегем бар. Һәм биш минутлык түбән ләззәт хакына минем аны югалтырга хакым юк... Т

ДӨНЬЯНЫҢ ТӨРЛЕ ИЛЛӘРЕНДӘ КҮП ЕЛЛАР ДӘВАМЫНДА ФИКЕРДӘШЛӘРНЕҢ «АНОНИМ АЛКОГОЛИКЛАР» ИҖТИМАГЫЙ БЕРЛӘШМӘСЕ ЭШЛӘП КИЛӘ. Ярдәм эзләгән, упкынга очудан туктарга, кабат әйләнә-тирәдәгеләрнең ышанычын һәм хөрмәтен яуларга хыялланган кешеләр шунда берләшә. Программага керү өчен бердәнбер шарт – аңлы рәвештә эчүне ташлау теләге.

Формаль булмаган берләшмә дөньяның 150 илен һәм уннарча мең кешене колачлый. Казанда аноним эчкечеләрнең 20 төркеме эшли. Төркемнәр хроник эчкечеләргә үзләренең исерткечкә бәйлелеген танырга һәм моның белән яшәргә өйрәнергә булыша.

БЕРГӘ ГЕНӘ ҖИҢЕП БУЛА!

Автор: **Ольга Туманская**

– Уртак бәйлелек темасын без күптәннән өйрәнәбез, эчкече һәм наркоманнарның туганнарын дәваламыйча торып, әлеге куркыныч чирне җиңеп булмый, дигән нәтиҗәгә килдек, – ди миңа медицина психологы Дмитрий Люлин.
Шимбә, иртәнге сәгать тугыз. Республика наркология диспансерының мансардасы. Монда килүемнең сәбәбе – дәвалануның ничек барганын үз күзем белән күрәсем килә.

ЮЛДАШ ЭФФЕКТЫ

Иркен зал акрынлап кешеләр белән тула. Күбесе – хатын-кызлар, алар төрле яшьтә, матди, социаль хәлләре дә бик төрле. Хәер, аларның уртаклыгы да бар – барысы да нарко-яки алкобәйлелектән интеккән затларның туганнары, гаиләләренә кереп оялаган наркомания, алкоголизм белән ялгыз көрәшеп арыган кешеләр. Өйдә көчләр тигез түгел, ә монда исә алар куәтле бер армия кебек. Төп корал – психотерапия.

Характердагы тайпылышлар, конфликтология, эгохаләтләр, тормыш сценарие, балачакта программа кертүне анализлау, психосоматик авырулар... Һәр атна психолог тормыш өчен мөһим төрле темаларны тикшерә. Уртак бәйлелектәгеләр мондый курстан соң дипломсыз психологка әйләнеп бетә, дип шаярталар бiредә. Бүгенге лекциянең темасы – шәхес чикләре.

– Уртак бәйлелектәгеләргә «юк» дип әйтү бик авыр, – дип мөрәҗәгать итә залга Дмитрий Люлин. – Кагыйдә буларак, якыннарыбыз, эш бирүчеләр һәм хәтта таныш булмаган кешеләр рухи чикләребезне бозып керә. Әмма үз чикләрен яклый белү генә түгел, читләрнекен бозмау да мөһим – теге яки бу зарарлы гадәткә бәйле кеше очрагында бу аның янә «ычкыну»ына китереп җиткерергә мөмкин...

Мөһим чигенеш: медицина психологы яки психотерапевт ниндидер киңәш бирергә хокуклы түгел. Димәк, нәкъ менә сезнең очракта нишләргә, нинди гамәл кылырга икәнен монда анык күрсәтәчәкләр дигән өмет белән яну зур хата булачак. Кыскасы, үз җаваплылыгыңны белгеч җилкәсенә күчереп кенә проблеманы хәл итү мөмкинлеге юк.

Лекциядән соң – төркемле терапия. Без, түгәрәк ясап, диваннарга утырабыз. Төркемнең беренче кагыйдәсен Дмитрий искә төшереп китә: «Монда без хөкем итмибез, гаепләмибез, кемгәдер бәя бирмибез...» Икенче кагыйдә исә, бик яшь булмаса да, күзгә бәрелеп торган блондинкага эләгә: «Һәркайсыбызның хикәятләре никадәр эчкерсез, хисләребез никадәр самими, ачык булса, бөтен төркемнең эше шулкадәр уңышлырак барачак...» Миңа, журналистлык миссиямдә, мондые туры килә: «Катнашучыларның төркемнән тыш аралашуы хупланмый. Шул рәвешле юлдаш эффекты саклана...»

Мондый һәр кичә, һәр очрашу – күз яшьләре һәм хис-тойгылар диңгезе, диләр. Уртак бәйлелектәгеләрнең бер-берсенә ярдәм итү, киңәш бирү теләге туа. Тик хәтта мондый халәттә дә катгый кагыйдә гамәлдә: бернинди киңәш тә ярамый! Охшаш очракны сөйләп, бәйләнешне күрсәтергә була. Кайчагында психолог теге яки бу пациентның үткәне аша үзе үк бәйләнешкә игътибар юнәлтә. Күпме кеше, шулкадәр үк бихисап төрле тормыш сикәлтәләре. Бу күмәк акыл рәвешендә эшли. Ярар, мин әзер.

ТӨРЛЕ ПОЛЮСЛАРДА

– Нидән башларга да белмим... фикерләрем чуала, – ди Римма, кулындагы яулыкны бөтерә-бөтерә. – Чикләр дигәннән... Аларны аерып билгеләп куйдым. Эштә барысы да тыныч, имин, әмма бу мине киеренкелектә тота – гел каяндыр төрттерерләр дип көтәм. Ә менә улыма килгәндә, монда чикләрне бозучы – мин үзем. Шалтыратмаячакмын, кайда, нишләп йөргәнен сорамаячакмын, дип килештек. Түзеп тора алмадым. Телефонын басып куйды... Ә өйдә җәнҗал купты: «Син килешүебезне боздың!» Мин тәүбә иттем – бу миңа сабак булды. Әйе, аңа үзем шалтыраттым, ярый ла, шул минутта исән ул. Ә бит киләсе мизгелдә – тавышын ишетеп тә кала алмавым бар. Мин нәрсә эшли алам инде?

Күзләренең нуры сүнгән хатын-кыз. Мин аның яшен чамаларга маташам, тик барып чыкмый. Таймер хәбәр сала – бер чыгыш ясаучыга бирелгән вакыт бетте. Регламент эчендәгесе тышында булган кешеләр өчен генә мөһим түгел. Күңелен ачып салу бик кыен бирелә торган инсан өчен ул тагын да кирәгрәк. Кеше туктап-тынып кала һәм үзенә йотып ала торган тынлык аны янә сөйли башларга этәрә. Үзен нәрсә борчыганы, нинди тойгылар кичергәнлеге, нәрсәдән ерак-еракка качарга теләгәнлеге турында...

– Минем ярдәм итәсем килә, – дип кулын күтәрә янәшәдә утырган кыз. Ул Римманы кочаклап ала. – Кыюлык кына кирәк.

Монда һәркемгә кыюлык кирәк. Якын кешенең авыруына каршы көрәшүдән бигрәк, үз чиреңне җиңү өчен. Әйе-әйе, нәкъ әнә шулай – үз чиреңне җиңү турында сүз бара.

– Уртак бәйлелек – тормыш барышында үзләштерелгән дисфункцияле, ягъни эшкә яраксыз гадәт, гамәл тәртибе, – дип аңлата миңа Дмитрий Люлин. – Башка сүзләр белән әйткәндә, әгәр бәйлелектән интеккән зат алкогольсез яки наркотиксыз яши алмаса, уртак бәйлелектәге кеше – билгеле бер хисләрдән һәм бүтән кешедән башка тормышны белми. Сүз нәкъ менә наркоманнарның һәм эчкечеләрнең туганнары турында бара. Алар якын кешеләре өчен ихлас җан атып, аны бөтен көчкә саклап калырга тырышалар. Гади генә әйткәндә, «куып җитеп, аңа карата ниндидер игелек кылырга маташу». Ни кызганыч, алар үз тормышлары белән түгел, шул наркоман яисә эчкеченеке белән яши.

Һәр авыруның үз симптомнары бар. Уртак бәйлелекнеке нинди соң? Әгәр менә үзегез турында, физик сәламәтлегегез, ихтыяҗларыгыз турында уйламый башласагыз, ә барлык уйларыгызны наркоман улыгыз яки эчкече ирегез биләп алса, монысы инде – симптом. Бу – начар реакция, дип белдерә психолог. Тик бирегә килеп, бу хатын-кызларның – яшьме алар, өлкәнрәкме, күзләрендә өмет чаткылары янамы яки карашлары сулганмы, күңелен ачып салырга телиләрме яисә, киресенчә, хәсрәтне яшерергә күнеккәннәрме – барысы да үз сәламәтлекләренә беренче адымны ясаган.

Төркем кагыйдәләре буенча, чыгыш ясаганнан соң, үз хисләреңне аңлатып бирергә кирәк. Нәкъ менә шушы мизгелдә ташып чыккан тойгыларны. Римма саный башлый: курку хисе, гаеплелек тойгысы («анысы һәрвакыт үзем белән»), оят. Уртак бәйлелектәге кеше өчен стандарт җыелма. Тик төркемдә катнашучылар арасында бу исемлекне әкренләп башка хис-тойгылары белән тулыландыра алучылар да бар – кабул ителгән карарлар нәтиҗәсендә шатлык, язмышка рәхмәтлелек, үз-үзеңнән канәгать булу кебек хисләр турында сүз бара. Татьяна – шундыйларның берсе.

– Кыскача әйткәндә, тернәкләндерү үзәгеннән чыгуга бер ай чамасы узар-узмас, улым тагын «ычкынды», – дип башлый ул сүзен. – Тик мин тигезлекне сакларга тырышам. Мин моңа әзер идем. Белемнәрем булышты. Әйтик, наркоман «12 адым» программасы буенча эшләүдән, үз иганәчесе белән аралашудан туктаса, инде терелдем дип сөйләсә, димәк, янә «бәйдән ычкыну» озак көттермәячәк. Мин аның йөзенең тагын боегып, «эленеп» калганлыгын күрдем, моңа карарга да авыр иде. Һәм мин аралашуыбызны мөмкин кадәр азайтып, моны күрмәскә дә тырышам. Аның авыруына берничек тә йогынты ясый алмавымны беләм. Миңа күңелемдәге сызлануны ничек тә үткәреп җибәрергә кирәк һәм, үземә күрә, моны уңышлы гына булдырып киләм…

Татьяна наркоманның янә «ычкынып китүе» – нормаль күренеш, дип берничә тапкыр телгә ала. Каршыда утырган бер ханымның йөзендәге гаҗәпләнү хисен мин дә күрәм. Әйе, «ычкыну» – кеше тарафыннан реабилитация программасының үзләштерелмәгәнлеге турында бер хәбәр генә. Һәм бу, чыннан да, нормаль халәт. Ә менә наркоман диспансердан чыккач, барысы да ал да гөл булачак, дип җиденче күктә хыялланып йөрү – хата. Нәрсә эшләргә? Паникага бирелмәскә кирәк, анык гамәлләр планың булу тиеш. Монда әнә шуңа өйрәтәләр дә.

Римма үзе әйткәнчә, улы белән ике арадагы килешү шартларын үтәгәндә, аларның мөнәсәбәтләре акрынлап яхшыра бара. Күптән түгел ул театрга билетлар алган, иптәшкә улын да чакырган. Һәм ул ризалашкан! Әмма соңгы җәнҗал бөтен тырышлыкны юкка чыгарып куя. Гаеп ирендә, чөнки нәкъ менә ул шалтыратырга куша.

– Мин савыгырга маташам, ә ирем исә уртак бәйлелеккә баштанаяк кереп батты, – ди Римма һәм шушы мисалы белән биредәге тагын бер хакыйкатьне ачып бирә: бөтен гаилә дәваланырга һәм савыгырга тиеш – бары тик шул очракта гына уңышка өметләнергә мөмкин.

АВЫРУ СӘБӘПЛӘРЕ

– Сәлам, мин Алсу, уртак бәйлелек хәлендәмен, – дип мөрәҗәгать итә җыелган кешеләргә

бер яшь кыз. Ул монда иң күзгә бәрелеп торганы. Аның кып-кызыл киемен шундый ук төстәге иннегә тулыландыра, тик монда бергә булган вакытта Алсу бер тапкыр да елмаймады.

– Параллель рәвештә мин әле наркотикка бәйләнәрне дәвалау төркеменә йөрим, «12 адым» программасы буенча эшлим, – дип тыныч кына дәвам итә ул. – Анда башкаларга ярдәм итү шарт булып тора. Мин булышам, тик шул рәвешле... кабат үз-үземнән качам. Психологлар үз күңелеңдәге баланы яратырга кирәк, дилэр. Һәм менә көзгедән миңа 16 яшьлек кыз бага: «Кара әле, син мине нишләттең?» Ә мин карый алмыйм – искә төшерүләре артык авыр... Ул хәлләр килеп чыккач, әти-әнием: «Син үзең гаепле», – диде. Аларга карата шундый үпкә белән ничек яшәргә?

Алсу – күп тапкыр кимсетелү, изелү корбаны. Бала дисфункцияле гаиләдән – мондый гаиләдә буыннар арасында җылылык, элемтә юк, шулай ук төгәл кагыйдәләр һәм рольләр дә беленми. Алсу үзе дә яман матдәләргә бәйле зат, шул ук вакытта уртак бәйлелектә санала. Былтыр бергә яшәгән наркоман егете, «бәйдән ычкынып», кызның кулын сындырган. Алсу бу мөнәсәбәтләрне өзә алган. Моны уртак бәйлелектәгеләр программасы ярдәмендә эшли алдым, дип саный ул.

– Мин психологларга йөрмим, бары монда гына киләм. Биредә чын-чынлап шәп мохит. Миңа төркемле дәресләр ошый – үз сорауларыма һәрвакыт җавап табам, – диде Алсу миңа тәнәфес вакытында.

Бүген аның төркемгә соравы мондый: үзеңне шул килеш ничек кабул итәргә һәм яратырга? Хәер, бу – барлык катнашучылар өчен риторик мәсьәлә, чөнки уртак бәйлелек юктан гына килеп чыкмый.

Дмитрий Люлин сүзләренә караганда, уртак бәйлелектәгеләрнең һәркайсының (һәрвакыт!) үзләренең дә психологик проблемалары бар, үзбәяләре түбән, аларга үзеңне корбан итү комплексы хас. Бик еш кына алар, бәйлелектән иза чигүчеләр кебек үк, дисфункцияле гаиләләрдә үсә, анда ата-ананың берсе алкоголизм яки наркоманиядән җәфа чигә, ниндидер физик яки психологик кимсетү, көчләү күренешләре күзәтелә, ниндидер даими стресс, киеренкелек хөкем сөрә.

– Мин уртак бәйлелектәгеләр белән күптән эшлим. Аларның күбесенең әти-әниләренә үпкәсе бар, тик моны бик сирәге генә таный. Ә менә үз хисләренең көндәлеген яза башлауга (безнең терапия комплексында мондый бирем дә бар), үзләре өчен көтмәгәндә искә төшерәләр... Безнең баш миендә һәрнәрсә саклана! Бу үпкә – кәттә коттедж подвалындагы мәче үләксәсе кебек. Сез пулатны никадәр генә җиллэтсәгез дә, күңел болгаткыч истән арына алмассыз. Нишләргә соң? Подвалга төшеп, бу мәчене җирләргә кирәк. Психотерапия ярдәмендә без үпкәләрне эзләп табабыз, аларны аңлыйбыз, гафу итәбез һәм башкача тормыш итәргә форсат алабыз.

Ул «песи»не җирләү ник кирәк – моның сәбәпләре күп. Аларның берсе – Алсуның юлын кабатламау, үзеңне дә зәһәр агуларга ияләштермәү. Чөнки психоактив матдәләр – ул хаталыгышлардан гыйбарәт бәҗраны өзә алмаган кешеләр өчен «анестезия» бит.

УҢАЙСЫЗЛАГАНЫМ ӨЧЕН РӘХМӘТ БЕЛДЕРӘМ

Румия аерылышырга әзер дәрәҗәдә. Иллене узган бик мөлаем, матур ханым. Коңгырт чәчләре пөхтә итеп ясалган, чалбарлы костюмы телтеш тидергесез: Румия – «футлярдагы кеше», үз тормышындагы серләрне ул тугыз йозак артында тотарга күнеккән.

– Әйе, аерылышу өчен өлгереп җиттем, – ди ул, әйтерсең, безгә түгел, ә үз-үзенә. – Нидер эшләргә кирәк, ә күңелдә – бушлык. Риелторны чакырдым – милекне бүләргә кирәк, ә мине кызгану хисе чолгап ала. Әле туганнар да бар бит! «Ул синсез бөтенләй югалачак, шулкадәр бергә яшәдегез инде, алга таба да бергә ничек...» Үлемгә кадәр бергә ничекме? Аның үлеменә, әллә минекенәме? Юк! Карар кабул ителгән, әмма шундый авыр...

Румиянең ире хәзер детокста – диспансерның күрше бинасында дәвалана. Бернәрсә турында да белми. Аерылышу турында аңа ничек әйтергә? Бу – Румиянең төп соравы.

– Минем белән дә шундыйрак хәл булды, – дип сүзгә кушыла Алсу. – Мин кеше фатирында түләп тора идем, ул беркайда да эшләмәде. Карар кабул итү бик авыр бирелде. Аңа ничек әйтергә дип, озак уйлап йөрдем. Беләсезме, нинди җавап ишеттем? «Ә син минем өчен фатир алып, түләп торырсыңмы?» Мондый мөнәсәбәтләр дөрес түгел.

Румия хисләрен санап китә. Хәвеф-хәтәрдән курку хисе, төрле борчулар арасында якты чаткы – үз-үзеңне кечкенә генә җиңү тойгысы барлыкка килә.

Бәлки, гаҗәп тә тоелыр, чөнки гаиләне теләсә ни хакына саклап калу әлеге психотерапия дәресләренең максаты түгел. Ахыр максат башка – уртак бәйлелектәге кешенең үзен савыктыру. Кайчак, Румия мисалындагы кебек, бу эшкә гаилә мөнәсәбәтләрен өзгән очракта гына мөмкинлек ачыла. Гаиләнең бер яртысы булмаганда, бербөтенне ябыштырып булмый бит.

– Төркемебезгә яңа гына килгән һәм монда күптән йөрүче хатын-кызлар төрле телләрдә сөйләшә, – ди Дмитрий Люлин. – Беренчеләре аңламый: ничек шулай кырыс эш йөртергә ярый, янәсе? Икенчеләре моңа: «Мин синдә үземне күрәм – моннан берничә ел элек нәкъ шундый идем», – дип җавап бирә. Тамчы тама-тама ташны тишә, без дә сеанс арты сеанс уздырып, уртак бәйлелек чиренең нигезенә балта сугабыз. Кешеләр үз тормышлары белән яши башлый, якыннарының авыруына булышудан туктый. Һәм бу аларның савыгуы өчен тышкы мотивацияне барлыкка китерә!

Соңгысы төркемнең тагын бер мөһим максаты булып тора. Чикләрне билгеләү һәм башка ысуллар ярдәмендә монда мотивация кризисы, ягъни куллану өчен уңайсыз шартлар тудырырга өйрәтәләр. Шул рәвешле генә бу ханымнар үз туганнарының авыруына йогынты ясый ала.

– Мотивациянең ике төре бар, – дип сөйли Дмитрий. – Эчке мотивация – кеше үз хәлен үзе аңлап, ирекле рәвештә дәваланырга бара. Тышкы мотивация – туганнары, дуслары, эш бирүчеләр аның белән мөнәсәбәтләрне шундый дөрес итеп корганда, кеше үзенә башка чара калмаганын аңлый. Эчке мотивация булмаганда (ә бу – сирәк күренеш түгел), тышкысы бик ярап куя.

ЧИКЛӘР ЙОЗАКТА

– Мин чикләрне билгеләп куярга тырыштым, тик моңа җавап итеп улым көлә генә, – дип уртаклаша үз хәлләрен «төркемдәшләре» белән Римма. – Өйгә исерек килеш кертмәскә тырыштым – ишеккә типкәли, аны ремонтларга туры килде. Күршеләр алдында оят...

– Ә улым, миңа оят булсын өчен, ишек төбендә йоклый, күршеләрнең ишекләрен дөбердәтә иде, – дип сүзгә кушыла Татьяна. – Тик мин бирешмәдем. Ә менә әнием булдыра алмый. Аның эше белән сүзе бер төрле түгел, шуңа күрә әнием чикләрне билгеләргә омтылганда, улым ачыктан-ачык көлә генә.

– Чикләрне дөрес билгеләргә өйрәнү уртак бәйлелектән арынуда төп нигез булдыру дигән сүз, – дип аңлата үз пациентларына Дмитрий. – Ләкин шуңа әзер булыгыз – савыгуыгыз күпләргә ошамаячак. Күз алдыгызга китерегез әле: элек сезнең җилкәгә менеп атланып, өстегездә «йөриләр» иде, һәм кинәт ниндидер чикләр барлыкка килде! Әйе, сез муенына менеп утыруы кыен булган «керпеләр»гә әвереләсез. Беренче чиратта, бу хәл наркотик йә хәмергә бәйле зат өчен уңайсыз. Тик аны уңайлылык зонасыннан шул рәвешле генә тартып чыгара аласыз. Җитлеккән шәхес буларак, ул үзе башкарырга тиешле гамәлләрне аның өчен үтәүдән туктау бик әһәмиятле. Шул очракта гына ул иң төпкә тизрәк төшеп җитәчәк. Ә без шуны беләбез: бәйле зат иң төпкә төшеп җитмәсә, аның этелеп китәргә таянычы, нигезе юк...

Төркемле сеанс ахырына якынлаша... Беләсезме, шул чакта мин ни тойдым? «Бойцовский клуб» фильмының төп герое – Бәян кылучыны искә төшердем. Тормышында әллә ни проблемалары күренмәгән, эшенә чумган һәм аннан һәр төрле сарыф итү, куллану аша котылырга тырышкан «ак якалы» бәндәне (акыл эше белән мәшгуль хезмәткәрләрне Көнбатышта шулай дип атыйлар). Кайсыдыр мизгелдә ул тормышның кызыгын югалта һәм төрле төркемнәргә – онкологик авырулар, туберкулез, кан авырулары, наркоманиядән интегүчеләр янына йөри башлый. Шул рәвешле ул тормышында бар да яхшы икәнен үз-үзенә расламакчы була. Дөресен әйткәндә, мин дә әлеге репортажга шундый уй белән килгән идем. Тик барысы да киресенчә килеп чыкты. Тәнәфес вакытында яныма килгән өлкән яшьтәге бер ханым көтмәгәндә миңа моны ачып бирде. Валентина исемле бу ханым – уртак бәйлелектәгеләр хисабыннан түгел. Шуңа да карамастан, һәр шимбә ул әлеге төркемгә килә – укырга, өйрәнергә.

– Биредә бирелә торган белемнәр һәркемгә кирәк. Холкыңдагы кимчелекләрне, тайпылышларны ничек белергә, көнчелек, үпкә хисен ничек җиңәргә... Әгәр мин мондый белемнәрне яшьрәк чакта алган булсам, тормышым да башкачарак килеп чыгар иде дип уйлыйм. Мондый курсларны җәмгыятебезгә киңрәк таратырга кирәк.

Саубуллашканда, Дмитрий төркемдә катнашучыларга өй эше бирә: эштә һәм гаиләдә үз чикләреңнең бозылу очракларын күзәтеп, язып барырга. Шулай ук катнашучыларның үзләре чикне бозган очракларны да, чөнки монысы да мөһим. Ул хатын-кызларга «юк» дип әйтү уңайсыз булган хәлдә үз-үзеңне тоту шаблоннарын уйларга куша. Менә дигән бирем, дип үзем өчен теркәп куям. Мөгаен, монысын мин дә эшләп карармын.

Мәсьәләнең әхлакый ягын исәпкә алып, репортажда катнашучыларның чын исемнәре әйтелми.
Уртак бәйлелектәгеләр төркеменә мондый психологик ярдәмгә мохтаҗ һәр кеше кушыла ала. Төркем һәр шимбә көнне иртәнге сәгать тугызда Татарстан Сәламәтлек саклау министрлыгының Республика наркология диспансеры мансардасында (адресы: Казан, Сеченов ур., 6 нчы йорт) җыела.

КАЛЬЯННЫҢ ХӘТӘР СӨРЕМЕ

Автор: **Ольга Туманская**

Ишегалдында яшьләр компаниясе шау-гөр килә. Ачык машинадан музыка яңгырый, багажниктан төтен ургыла. Таныш күренешме? Һәм чыннан да, машина кую урыннарында кальянлы мондый күңел ачулар бүгенге коронавируслы заманда шактый еш күзәтелә.

Әмма шул ук вакытта узган елда «Никотинлы продукцияне куллану нәтиҗәләреннән гражданнарның сәламәтлеген саклау мәсьәләләре буенча Россия Федерациясенең аерым закон актларына төзәтмәләр кертү турында» Федераль закон үз көченә керде. Әлеге закон буенча кальяннар сигаретларга тиңләштерелде. Хәзер җәмәгать урыннарында, шул исәптән хәтта коммуналь фатирлардагы гомум файдалану урыннарында тарткан өчен административ җаваплылык яный. Хәер, күпләр өчен штраф түләү артык авыр җәза саналмый. Ә менә шикле гамәлләр өчен сәламәтлеген, хәтта ки гомерең белән түләү – монысы бик куркыныч!

ТӘМУГ КАПКАЛАРЫ

Гомеренең берничә елын Илнар искә төшерергә яратмый. Марихуана, «тозлар», «спайслар» – нәрсә генә булмады ул чакта. Бер сүз белән әйткәндә, гомеренең ул чорын бушка уздырды, юкка чыгарды, җитмәсә әздән генә иң кадерле нәрсәне – гаиләсен югалтмый калды. «Минем исемем Илнар, мин – наркоман» – бу сүзләрне ир хәзер атна саен кабатлый.

– Мин моңа ничек барып җиттем соң, барысы да ничек, нәрсәдән башланды? Бу сорауны мин үземә бер генә мәртәбә бирмәдем, – дип сөйли ул.

Дуслары аның унҗиде яшьлегенә кальян бүләк итә. Бүләк бик кирәкле булып чыга. Ял көннәре җиттеме – барысы да Илнарга килә. Җәен – дачада, кыш көне подъездда да җыелырга мөмкин. Бервакыт ул дустына кунакка барганда кальянын үзе белән ала, ә анда, яңа компаниядә, кемдер тарту процессын «камилләштерергә» тәкъдим итә. Хәзер инде кальян ярдәмендә тәмәке генә түгел, «үлән» дә тарта башлыйлар. Шуннан китә инде барысы да!

– Сүзне шуннан башлыйк: кальян психоактив матдәләрне куллану җайланмасы санала, ә теләсә кайсы мондый матдәне, шул исәптән тәмәкене куллану бәйлелеккә китерә. Шуңа күрә кальян тартырга яратучылар – безнең диспансерның потенциаль пациентлары. Иртәме-соңмы аларга махсуслаштырылган наркологик ярдәм таләп ителәчәк, – дип аңлатты безгә «кальян ликбезы» үткәрүне сорагач Балалар наркологиясе буенча республика наркологиясе үзәге баш табибы урынбасары **Степан Криницкий**. – Әлбәттә, кеше боларның барысын да мөстәкыйль рәвештә эшли ала, әмма тартуны, бигрәк тә наркотикларның һәм зарарлы матдәләрнең теләсә кайсы төрен куллануны ташлау – җиңел эш түгел! Шуңа күрә мондый эшләргә ныклап иярләшергә ярамый.

Кальяннан чын ләззәт алу озакка бармый, дип сөйли нарколог. Әгәр кальян тарту баштарак ошый гына икән, берничә сеанстан соң аны тарту теләге туачак.

– Тартучылар тикмәгә генә һәр ике сәгать саен сигаретка ябышмый – аларга канда никотин дәрәҗәсен билгеле бер күләмдә тотып тору кирәк. Һәм без тартырга теләгән кешегә тәмәке бирмәгәндә нәрсә булганын беләбез! Күпләр хәтта сигаретны ташларга курка, чөнки моның ничек авыр икәнен аңлый.

Никотинга бәйлелек – авыр нәрсә. Бу факт. Ләкин моңа кальянның ни катнашы бар? Махсус сату нокталары ассортиментында һәрвакытта да хуш исле никотинсыз катнашмалар сайлап алып була бит. Тәкъдим ителә торган миксларның исемнәре генә ни тора – бөтнектән, розадан, кызыл йөземнән яисә җир җиләгеннән, сөтле-ванильле! Әле күптән түгел генә рестораннар күпме төрдәге катнашмалар тәкъдим итә иде, еш кына бушлай, бүләк сыйфатында, кер, күңелең тартканны сайла гына! Әмма болар барысы да хәйләле ысул гына.

– 2013 елда Россиядә җәмәгать урыннарында никотин куллануны тыя торган закон үз көченә керде. Закон сигаретны гына түгел, төрепкә һәм кальян өчен тәмәке катнашмаларын да тыйды, – дип аңлатты безгә Степан Криницкий. – Шулай да, кальян урыннары һәм җәмәгать туклануы нокталары үз клиентларыннан колак какмасын өчен, аларга кальян куллануны рөхсәт иттеләр, әмма бары тик никотинсызларын гына. Коллегаларыбыз тарафыннан Мәскәүдә, Санкт-Петербургта үткәрелгән күпсанлы тикшеренүләргә караганда, әлеге урыннарда кулланыла торган катнашмаларның 95 процентында никотин бар!

Кагыйдә буларак, мондый нокталарның витриналары бары тик тикшерүчеләр өчен генә булып чыкты. Кальян өчен катнашма сатучылар үз клиентларына исә «катырак»ларын тәкъдим итә. Закон бозучыны кулыннан тоту мөмкин түгел диярлек. Экспертиза үткәрү өчен җитди аппаратура таләп ителә – Россия буенча мондый лабораторияләрне бармак белән генә санарлык. Бер тикшерүче дә карап һәм инде бигрәк тә иснәп кенә катнашмада нәрсәләр барлыгын билгели алмый. Әгәр шулай икән, яңа тыю бигрәк тә әйбәт булды, дип саный нарколог. Хәер, безнең халыкка ниндидер тыюлар каршылык була алмый. Нәтиҗәдә ресторанда кальян тартып утыру күпләр өчен әкренләп өйдә җыелып утыруга әйләнде. Интернет киңлекләрендә кальян бизнесы гөрли генә – теләсә кайсы зәвыкны канәгатьләндерерлекне хәзер китереп бирәчәкләр.

– Бөтендөнья сәламәтлек саклау оешмасы тикшеренүләреннән күренгәнчә, кальян тартуның бер сеансы организмның барлык системаларына тәэсир итү көче һәм кулланыла торган никотинның күләме буенча 200 сигаретка туры килә! – дип, гаять көчле аргументын китерә Степан Криницкий. Шуның белән бетерергә дә мөмкин булыр иде. Әмма без дәвам итәбез – үзенең бәйлелеккә эләгүен акларга тырышучылар өчен.

Эш шунда ки, тәмәке һәм кальян тарту арасындагы аерма ни дисәң дә шактый. Әгәр бер сигарет берничә минут дәвамында тартыла дип алсак, кальянны бер сәгатькә якын тарталар. Бу вакыт эчендә кешенең сулыш һәм йөрәк-кан тамырлары системалары сөрем газы тәэсиренә дучар ителә, ә тәмәке катнашмасы төтененең шактый өлеше беренче төркемгә керә торган канцероген – ацетальдегидтан тора. Тарту инфаркт, инсультка китерә, үпкә, үңәч, тамак, ашказаны-эчәк трактында рак авыруына сәбәпче була. Әйе, ул үлемгә китерә. Ә кальян – тәмәкедә булырга мөмкин булган барлык зарарлы матдәләрнең иң тыгыз тупланган урыны, дип кисәтә Степан Криницкий.

ГОМЕР ТРАДИЦИЯЛӘРДӘН ӨСТЕН

2013 елда Россиядә җәмәгать урыннарында тартуны тыя торган законны кабул иткән вакытта Төркия тагын алгарак китте – анда җәмәгать урыннарында кальянны тыю турында закон үз көченә керде. Өстәвенә, бу илдә наргиле тарту – традиция, ул Госманлы империясе чорыннан ук бик популяр булган бит! Төркия, сүз уңаеннан, кальян тартуны эзәрлекли башлаган бердәнбер ил түгел! Дөнья картасында мондый илләр – 120ләп! Һәм бу Европа илләре генә түгел, элеге культураны безгә керткән илләр дә – Мисыр, БГӘ...

– Әлеге илләрнең күпчелеге инде дистә еллар элек кальян тартуга чикләүләр кертте яисә бөтенләй тыйды, чөнки туберкулез таралды – өстәвенә халыкның социаль яктан имин өлешендә, студентлар арасында... Әлеге чараларны күргәннән соң, авыручылар саны кимегән, – дип аңлата Степан Криницкий. – Бик күп тикшеренүләр үткәрелде, шул исәптән БССО тарафыннан: безгә Кох таякчыгы буларак таныш туберкулез микробактериясе әлеге тарту җайланмасында озак һәм бик күңелле яши. Тарту җайланмасы, туберкулездан тыш, табигате буенча йогышлы саналган гөмбә һәм вируслы, шул исәптән коронавирус авыруларын таратуга да сәбәпче була. Бер сүз белән әйткәндә, кешедә яшәгән бар нәрсәне. Шуңа күрә кальян тартканда сез авызыгызга, димәк, сулыш юлларыгызга үзегезгә кадәр кальян тарткан кешенең микрофлорасын күчерәсез. Мундштукны алыштыру гына әлеге процессны туктата алмый.

Әгәр инде наргиле ярдәмендә бергәләшеп тәмәке тарту буенча бөтенесе дә аңлашыла икән, бәлки, никотинсыз җиләк-җимеш матдәләрен тартуның зарары юктыр? Мисалга, бары тик берүзең генә тарткан вакытта? Анда да барысы да шома гына түгел икән, тискәре нәтиҗәләр – бихисап...

Сулыш юлларының лайлалы тышчасы пешү кальян яратучылар дучар булу ихтималының беренчесе. Күз алдына гына китерегез, алар суырган һава ике йөз градуска кадәр җылытыла. Аңлашыла ки, ул суыту системасы аша уза, ләкин шул ук вакытта һава барыбер кайнар булып кала. Өстәвенә, ул һаваны еш сулыйсы. Тагын бер тискәре фактор элеге дә баягы «зыянсыз» җиләк-җимеш матдәләренә карый.

– Әгәр кальян составына тәмәке кермәгән икән, димәк, анда башка – химик матдәләр – бар, алар хуш исле матдәләр өстәлергә тиешле нигез булып тора, – дип «кальян ликбез»ын дәвам итә Степан Криницкий. – Кагыйдә буларак, мондый «нигез» ролендә этиленгликоль кулланалар. Аны органик синтез юлы белән табалар – юк, роза чәчәге таҗларыннан түгел, нефтьтән һәм газдан! Хуш исле матдәләр үзләре дә «табигый продукт» түгел, чөнки чын майлар бик кыйммәт тора.

Бер сүз белән әйткәндә, тәмәке кермәгән тарту катнашмалары организмга зыян китерүе ягыннан тагын да көчлерәк булып чыгарга мөмкин! Нindидер авыруларыгыз булган очракта, аларның һәр аерым компоненты җитди зыян китерә ала. Яисә, ким дигәндә, көчле аллергия китереп чыгара. Һәм тагын, психология күзлегеннән караганда, хәтта никотинсыз кальян да – тарту имитациясе, һәм бу иң тугры сәламәт яшәү рәвеше тарафдарын да тәмәке белән татулаштырырга сәләтле.

МИНЕМ СӨЙГӘНЕМ ТӘМӘКЕ ТАРТА!

Әңгәмәбезнең буеннан-буена Светлана кулыннан сигаретын төшермәде. Яшь, чибәр, гел көлеп-елмаеп торучы кыз үзе өчен авыр темага күчүгә җитдиләнде.

– Шундый проблемага эверелер дип, башыма да китермәдем. Кире шул вакытка – шул кичкә әйләнеп кайтып булса иде!

Ул бәйрәм кичәсендә Светлана беренче тапкыр кальян тартып карый. Бик күңелле компания җыела, ресторан үзенең ризыгы, эчемлекләре белән яхшы тәэсир калдыра. Десертка килеп җиткәч, алар өстәле уртасына зур матур «агрегат» утырталар. Аңардан һушыңны җуйдырырлык тәмле ис килә.

– Бабаем бакчасындагы җәйге чилләне, җирдә тәгәрәшеп яткан алмаларның хуш исен хәтерләтте ул миңа, – дип искә төшерә Света. Бер сүз белән әйткәндә, уртак кәефкә ул да кушыла, ә кальян аңарга бөтенләй зарарсыз әйбер кебек тоела.

– Кайчандыр, әле мәктәптә укыганда, мин дус кызларым белән тартып караган идем. Дөресен генә әйткәндә, бик алай ошамады, биш минутлап йөткереп тордым. Шуннан соң берничә ел сигарет турында уйлап та карамадым. Менә хәзер генә уйлыйм, безнең кальян тартып уздырган шимбә кичләре минем проблеманың сәбәпчесе түгелме икән?

Ни генә дисәң дә, бүген кыз бик күп тарта – ял көннәрендә көненә бер әр капка җитә. Яхшы, әлегә сәламәтлегә мөмкинлек бирә. Ләкин менә күптән түгел генә кияүгә чыккан...

– Ирем тартмый торган туры килде, шуңа күрә мин тартуны ташлыйммы-ташламыйммы дигән сорау куелмый да, ташларга тиеш, чөнки без инде бала турында уйлана башладык. Әмма ничек? Өч омтылыш булды инде. Һәм барысы да уңышсыз. Невроз, йокысызлык, яңадан сигаретка ябышу. Тарту турында гына уйлыйм. Эшли алмыйм. Һәр омтылыштан соң – гаҗизлек һәм артык килограммнар. Дөресен генә әйткәндә, мин өметсезлеккә, төшенкелеккә бирелү алдында торам.

Степан Криницкий тәҗрибәсендә мондый мисаллар җитәрлек. Ә инде тартучы кызлар арасында бу чын «жанр классикасы»!

– Кешедә башта тарту теләге бөтенләй булмаганда да берничә шундый кальянлы күңелле кичәдән соң никотинга бәйлелек

үзе турында искәртеп торачак. Әлбәттә, аның формалашу тизлеге күп нәрсәдән – кешенең үзеннән, аның психологик факторларга бәйле халәтеннән тора.

Әйтик, эти-әнисеннән кача-поса, астыртын гына тартырга өйрәнүче яшүсмерләрдә никотинга бәйлелек якынча өч-алты ай эчендә формалаша. Ә олы кешегә, мәсәлән, тарта торган взводка килеп кушылган һәм еш тарта башлаган яңа кешегә бер-ике атна да җитәргә мөмкин. Ә инде кальянлы бер кичәнең якынча ике йөз тәмәке тартуга тиң икәнен искә төшерсәк....

– Хәтта законга төзәтмәләрнең үз көченә керүе дә бездә кальянга кагылышлы проблемаларны юкка чыгармаячак, чөнки яшьләрнең яр буйларында, паркларда, парковка урыннарында оештырылган кальянлы бәйрәмнәре калачак. Алар барысы да коронавируслы вакытта гөрли башлады.

Ни өчен безнең культурага бөтенләй ят кальян көтмәгәндә шулай ташкындай килеп керде? Гомумән аны ни өчен тарталар? «Бергәләшеп җыелу өчен «солых төрепкәсен» бергәләшеп тартудан да уңайлырак сәбәп юк. Якын дуслар янәшәсендә наргиле тарту якынаерга булыша һәм аралашуны аеруча күңелле, ә мохитне тагын да рәхәтрәк ясый», – бер тематик сайт әлеге сорауга шулай дип җавап бирә. «Чөнки кальян кешегә үзен нәрсә беләндер мәшгульләндерергә мөмкинлек бирә!» – дип җавап бирә нарколог.

– Әгәр син кальян яисә сигарет тартмыйсың икән, телефонда утырачаксың. Яшьләрнең хәзерге вакытта ничек аралашуына игътибар итегез әле: биш кеше очраша – телефоннарына төбәлешеп утырганнар, ә аннан соң кемнең нәрсә каравын бер-берсенә күрсәтә башлыйлар. Бер сүз белән әйткәндә, кальян ешрак уртак уңай кызыксынулар, ә иң мөһиме – аралашу культурасы булмаган җирдә пәйда була.

– Нишләргә соң? – дип сорыйм Степан Матвеевичтан.

– Үзебезнең яктан без агарту эше белән шөгыльләнергә тиеш дип уйлыйм, кешеләрнең аңына шул кереп калсын: кальян тарту өчен бер генә сәбәп тә юк. Хәер, бер сәбәп бар – ул бөтенләй эше булмаганнарга ябыша. Ләкин буш вакытны мондый рәвештә үткәрүнең нәтиҗәләре артык күңелсез.

– Кеше үзенең бәйлелеккә эләгүен ничек аңлый ала?

– Ул тартудан башка үзендә уңайсызлык сизә һәм тартасы килүен аңлый. Әгәр инде ул никотинсыз катнашмалар тарта һәм үзендә бәйлелек юк дип саный икән, аңа моны эшләүдән баш тартырга кирәк, чөнки бу шулай ук бик зарарлы. Әгәр инде никотинга бәйлелек бар икән, аңардан котылырга кирәк.

«Тартуны ничек ташларга?» дигән риторик сорауга Степан Криницкий кыска гына җавап бирә: «Тотарга да ташларга!» Ләкин барысы

БИК КҮП ТИКШЕРЕНҮЛӘР ҮТКӘРЕЛДЕ, ШУЛ ИСӘПТӘН БССО ТАРАФЫННАН: БЕЗГӘ КОХ ТАЯКЧЫГЫ БУЛАРАК ТАНЫШ ТУБЕРКУЛЕЗ МИКРОБАКТЕРИЯСЕ ӘЛЕГЕ ТАРТУ ҖАЙЛАНМАСЫНДА ОЗАК ҺӘМ БИК КҮҢЕЛЛЕ ЯШИ. Тарту җайланмасы, туберкулездан тыш, табигате буенча йогышлы саналган гөмбә һәм вируслы, шул исәптән коронавирус авыруларын таратуга да сәбәпче була. Бер сүз белән әйткәндә, кешедә яшәгән бар нәрсәне. Шуңа күрә кальян тартканда сез авызыгызга, димәк, сулыш юлларыгызга үзегезгә кадәр кальян тарткан кешенең микрофлорасын кучерәсез. Мундштукны алыштыру гына әлеге процессны туктата алмый.

да шулай җиңел генә булса иде! Никотинга бәйлелек иң катлаулылардан санала. Шуңа күрә үзенең беренче киңәшеннән соң ук нарколог икенчесен бирә.

– Үзегезнең тоемлауларыгызны анализлый башлагыз. Экзистенциаль терапия позициясеннән чыгып уйланыгыз: «Мин тартам – нигә, ни өчен, нәрсә булсын өчен?» Әлеге сорауга җавап биреп, алга таба уйлагыз – шул ук максатларга ирешү өчен организмыгыз өчен зарарсызрак, акланганрак ысуллар юкмы?

Бүгенге көндә никотинга бәйлелектән мөстәкыйль рәвештә котылу буенча бик күп методикалар бар – алар белән интернетта танышырга була. Алан Каррның «Лёгкий способ бросить курить», Владимир Шахиджанянның «Курить, чтобы бросить!» китапларында тартуны ташлауның һәр адымы язылган... Башка ысул да бар – профессионалга киңәш сорап мөрәҗәгать итү. Республика наркология диспансерында махсус «кайнар линия» эшли. Әгәр + 7 (843) 272-34-62 номерын җыясыз икән, Степан Криницкий үзе җавап бирәчәк. Кирәк булганда, шалтыратудан соң белгечкә консультациягә дә килергә мөмкин – шулай ук түләүсез. Табиб бәйлелектән котылуның нәкъ менә сезгә туры килә торган методын сайларга булышыр, тәмәке, бүген популяр булган «электрон сигарет»лардан, «вейп»лардан, тәмәкене җылытуның яңа IQOS системаларыннан һәм, әлбәттә, кальяннан мөстәкыйль баш тарту буенча конкрет киңәшләр бирер.

Әмма шулай да була: кеше бәйлелектән үзе генә котыла алмый. Ул вакытта ярдәмгә медикаментоз терапия килә. Табиб билгеләгән препаратлар ташлау синдромын җиңеләйтә, ә психотерапия сеанслары бәйлелекнең тирән психологик проблемаларын ачарга ярдәм итә. Ләкин эшне шундый соңгы чиккә кадәр җиткерү кирәкме соң? Әлеге яман гадәт белән ул җитди фазага җиткәнче үк хушлашу җиңелрәк түгелме?

АЕК РУХЛЫЛАР

Автор: **Ксения Сёмина**

Бер кыз әнисе белән өйләре янында басып тора, күзләре – тәрәзәдә: утның сүнгәнен көтәләр. Әнә шул чакта өйгә керергә мөмкин: эчүдән котырынган исерек әти акыра-кычкыра башлар, кулына ни килсә, аларга шуны алып томырыр, кыйнарга, буарга маташыр дип курыкмаска була…

Бу кечтә кыз пистолет турында хыяллана. Бераз үскәч, ул бу өйдән һәм шәһәрдән чыгып качарга, бу куркулардан, гарьлектән, өметсезлектән ераграк китәргә хыялланачак. Һәм үз теләгенә ирешәчәк тә. Әнисе белән мөнәсәбәтләр дә бик шома бармас – ул әле бик озак кына кызын йә бер, йә икенче гамәле өчен

битәрләп торачак. Күп еллар узып, үсеп җиткәч, тормышта үз урынын тапкан мөстәкыйль хатын-кыз булгач кына, ул өенә кайтачак. Әти-әнисен гафу итеп, аларны бик нык яратуын аңлаячак. Башка гаиләләргә мондый бәла-казадан, тормыш сынауларыннан котылырга ярдәм итү өчен, Алабуганың «Трезвение» җәмгыятен төзүдә катнашачак.

ШИФАЛЫ ЧИШМӘЛӘР

Өченче сыйныфтагы берничә укучы такта алдына чыга да бер-берсенә бик ныклап ябыша, бер-берсен тота. Сыйныфташлары аларны аерырга маташа, тик берни дә барып чыкмый. Лектор Светлана Панкратова алкоголь йогынтысында кан күзәнәкләренең бер-берсенә ябышуы һәм моның нинди куркыныч нәтиҗәләргә китерүе турында балаларга әнә шулай уен аша сөйли.

Психоактив матдәләр куллануга каршы профилактик эчтәлектәге мондый интерактив дәресләрне шәһәр мәктәпләрендә «Трезвение» җәмгыяте вәкилләре «Уртак эш» проекты волонтерлары белән берлектә даими үткәреп тора. Балаларга профилактик мультфильмнар күрсәтәләр, уеннар оештыралар, соңыннан – өйрәнелгән материалны тикшерү, ныгыту өчен викторина. Шундый ук юнәлештәге, ләкин катлаулырак эчтәлекле дәресләр югары сыйныф укучылары өчен дә оештырыла.

Укучылар өчен дәресләр – «Трезвение» эшчәнлегенең бер өлеше генә. Җәмгыять 2015 елда Спас соборында аның рухание – иеромонах Гавриил Лепихин башлангычы белән Казан епархиясенең шул исемдәге проекты химаясендә оештырыла. Бүген алабугалылар – республика «Трезвение» җәмгыятенең иң актив вәкилләре. Оешма составында 50 гә якын кеше эш алып бара.

«Трезвение» активистлары җирле «Аксиос» православ яшьләр хәрәкәте, «Волонтер» ирекләләр үзәге, шәфкать туташлары җәмгыяте белән берлектә шәһәр халкының игътибарын көнүзәк социаль мәсьәләләргә юнәлтү, аларны хәл итүдә катнашу мөмкинлеге тудыру максатында даими акцияләр оештырып тора. Әйтик, былтыр көз «Агуны – шәһәр-авылдан читкә» акциясе узган,

анда волонтерлар алабугалыларга хәмер белән сәүдә итү урыннарын шәһәрдән бераз читтәрәк урнашкан нокталарга күчерү идеясенә карата үз фикерләрен белдерергә тәкъдим иткән. Күпләр бу тәкъдимне хуплаган.

Спас ярминкәсе көннәрендә «Трезвение», Әлмәт, Чаллы, Бөгелмә, Әгерҗе, Чиләбедән килгән шундый ук җәмгыять вәкилләре белән тәҗрибә уртаклашу һәм дустанә аралашу өчен, очрашулар үткәрә, оешма әгъзалары урман җыештырырга йөри, паркларга вак-төяк ремонт, төзекләндерү эшендә ярдәм итә. Күптән түгел Алабуга яшьләре Спас соборына «Гуляй-парк» янындагы Көмеш чишмәне бергәләп торгызу тәкъдиме белән мөрәҗәгать иткән. Бу проектны да уртак көч белән тормышка ашыру планлаштырыла. Әмма һәр эшнең нигезендә физик һәм рухи аеклык идеясен тарату ята.

– «Трезвение» катнашында «Аек Алабуга» клубы оештырылды. Ярдәмгә мохтаҗ һәркем мөрәҗәгать итә ала аңа. Клуб эшчәнлеге Шичко ысулында корылган (Спиртлы эчемлекләрнең файдасы һәм җәмгыять тарафыннан хуплануы турындагы мифларны психологик яктан җиңүгә нигезләнгән. – Авт. иск.). Әлеге ысулны Тәлгать Шәйхуллин исемендәге Әлмәт хәйрия тернәкләндерү үзәге җитәкчесе Владимир Фәхриев куллана, – дип аңлата Светлана. – Безгә ярдәм сорап мөрәҗәгать иткән һәр кеше белән әүвәл әңгәмә уздырабыз, аннары ютьюб-каналда Владимир Фәхриев яздырган махсус курсны тыңлап карарга киңәш итәбез. Елга бер тапкыр Владимир безгә үзе килә һәм бәйлелектән дәвалауны күздә тоткан махсус курслар үткәрә, клуб әгъзалары белән очраша. Программаның мөһим өлеше – көндәлек алып бару. Аларда тормыштагы вакыйгаларны теркәп, тасвирлап барырга, бу хәлләрне анализларга, тискәре һәм деструктив идеяләрне, хис-тойгыларны, теләкләрне акрынлап уңай рухтагыларга алыштырырга кирәк.

«Аек Алабуга» клубының аралашу, тәҗрибә уртаклашу, бер-береңә булышуны максат иткән җыелышлары гадәттә атнага өч тапкыр уза, тик бүгенге пандемия шартларында әлегә җомга көннәрендә генә үткәрелә. Якшәмбе көнне «Трезвение»нең православиедәге вәкилләре чиркәүгә гыйбадәт кылырга бара, акафист җырлауда катнаша.

– Аллага ышану бәйлелекне җиңүдә зур роль уйный – иман ярдәм күрсәтә, яман гадәткә әйләнеп кайту теләгән җиңәргә булыша, – ди Светлана. – Кешеләрнең, дингә килгәч, үз-үзләрен дә, башкаларны да аңлый-тоя башлавын, лаеклы тормышка кайтуын күрү һәрвакыт сөендерә.

ИҢ ШӘП ЯҢА ЕЛ

– Алтынчы сыйныфта без дискотекаларга йөри башладык. Ә дискотека булган җирдә хәмер дә бар. Һәм тәмәкесе дә. Эчтеңме – тартасы килә. Тәмәке суырдыңмы – эчәсе килә, – дип искә ала Анатолий. Бәйлелектән котылу өчен, ул «Трезвение»гә моннан берничә ел элек килә. Һәм үзе өчен көтмәгәндә башта Спас соборында чаң кагучы, ә аннары алтарьда хезмәт итүчегә әйләнеп китә. Ә бу хәлләр барысы да Гаилә, мәхәббәт һәм тугрылык көнендәге бәйрәмнән башланып китә. – Җәй көне, өч ел элек, таныш музыкантларга бәйрәм концертына аппаратура урнаштырырга ярдәм итәр өчен, собор скверына килдем. Коточкыч махмырдан идем. Тәмәке пыскытып алырга уйладым. Гыйбадәтханәдән бер таныш хатын чыкты. Собор янында тәмәке тарту бер дә матур түгел, ди. Аның сүзләре белән килешеп, сквердан чыктым. Ул мине куып тотты да тәмәкене ташлау теләгем белән кызыксынды. Теләк бар, дип җавап бирдем.

Анатолий әйтүенчә, 90 нчы елларда ул тәмәке тартудан кодлаштыру узган. Берничә ел барысы да әйбәт кенә тора. Ә соңыннан ул янә ычкына. Көнгә икешәр кап тарта, ә сыйланган чакта – өчәрне дә. Өйгә бөтенләй яшелләнеп кайткалый.

– БАРЫСЫ ДА КҮҢЕЛ АЧАР ИНДЕ ДИП УЙЛЫЙМ, Ә МИН – АЕК. НӘРСӘ ЭШЛӘРМЕН СОҢ? АННАРЫ ИСӘ КҮҢЕЛ АЧУ, БӘЙРӘМ ИТҮ ШАТЛЫГЫНЫҢ ТАРТУ-ЭЧҮДӘ ТҮГЕЛЛЕГЕН АҢЛАДЫМ. Башка шәһәрләрдән бәйрәмгә улым белән кызым да кайтты. Яңа ел төнендә без машинага утырдык та шәһәр буйлап йөрергә киттек. Балалар аптырап калды: ничек инде әти бәйрәм көнне аек, рульдә йөри. Соңыннан алар, безнең гаиләдә иң яхшы Яңа ел булды ул, дип сөйләп йөрделәр, – дип сөйли Анатолий.

Өйдә дә тәмәкедән аерылмый. Ә ташларга маташканда, тәмам котыра-тузына башлый. Параллель рәвештә хәмергә дә үрелә. Көн саен 100, 200әр грамм. Ял көннәрендә исә – күзләр йомыла башлаганчы. Өйдә самогон аппараты тора, хәтта виски да ясарга мөмкин. Алкоголь һәрчак кул астында була. Анатолий – шәхси эшмәкәр, аның кайда йөрүе, ни хәлдә булуы белән кызыксынучы бернинди җитәкче кеше дә юк. Эчү-тарту бизнеска комачауламый, бу гадәттән арыну турында героебыз әллә ни баш та ватмый.

Анатолий, сквердагы әңгәмә турында хәтерләсә дә, клубка барырга ашыкмый. Бервакыт «Трезвение»дән шалтыратып, яңа курс башлануын хәбәр итәләр, очрашуга чакыралар. Ир-егеттә курку хисе уяна. «Ничек инде мин тартмыйм, эчмим, ди? Күңел ачмаячакмынмыни? Кем булам соң мин аннары?» – дигән уйлар бөтерелә башында. Анатолий, бер кочак сылтау табып, курска бармый кала. Тик бер айдан соң барыбер үз-үзен җиңүгә ирешә. Беренче ике лекцияне тыңлап карый, аннары Владимир Фәхриев белән аралашып ала. Берничә дәрестән соң эчәсе килми башлый. Тәмәке тарту теләге исә бераз соңрак сүрелә. Анатолий яман гадәткә тартылу әйләнеп кайтыр дип көтә. Бер ай уза, икенчесе, өченчесе – тартасы да, эчәсе дә килми. Яңа ел якынлаша.

– Барысы да күңел ачар инде дип уйлыйм, ә мин – аек. Нәрсә эшләрмен соң? Аннары исә күңел ачу, бәйрәм итү шатлыгының тарту-эчүдә түгеллеген аңладым. Башка шәһәрләрдән бәйрәмгә улым белән кызым да кайтты. Яңа ел төнендә без машинага утырдык та шәһәр буйлап йөрергә киттек. Балалар аптырап калды: ничек инде эти бәйрәм көнне аек, рульдә йөри. Соңыннан алар, безнең гаиләдә иң яхшы Яңа ел булды ул, дип сөйләп йөрделәр, – дип бәян кыла әңгәмәдәшебез.

Беренче гыйнварда ул соборга иртәнге гыйбадәткә килеп, ярты ел хәмер кулланмаска һәм тәмәке тартмаска вәгъдә бирә. Түзә, сүзендә тора. Шундый ук вәгъдәне бер елга дип әйтә. Анысын да үти. Танышлары үзләренә бик сораса да, самогон аппаратын кискәләп, төсле металлга тапшыра.

– Улым үскәндә, без тәмәке тарту аркасында бик әрләшә идек. Минем өйдә күп тартуыма ачуы килә, суларга һава юк, янәсе. Бервакыт мин аның үзенең дә тартуын белдем. Улыма үрнәк күрсәткәнлегемне аңлыйм. Оныкларым булыр, дип өметләнәм. Һәм аларның мине тәмәке яки чәркә тоткан килеш күрүләрен һич кенә дә теләмим, – ди Анатолий. Хәзер аңа 59 яшь. Тик ул үзе турында, соңгы берничә елда гына чыннан да аек фикер йөртәм, дип белдерә. Дөрес, кайчагында элеккеге танышлары белән компаниядә утырганда бераз күңелсезрәк булып китә. Әмма бу иң мөһиме түгел. Иң әһәмиятлесе – фикердәшләре бар. Беренче булып аңа хатыны булышлык күрсәтә. Беренче ел ярым дәвамында Анатолий «Аек Алабуга» клубының һәр очрашуына йөри.

– Күпләр башлангыч чорда «ычкына». Элекке компаниядән аерылгач, мин кызыксыз, миннән барысы да йөз чөерә дигән хис туа. Бу вакытта ярдәм бик мөһим. Миңа ютьюбтагы ролик бик булышты, танылган кешеләр бәйлелекне ничек җиңеп чыгулары, хәзер ничек яшәүләре турында сөйли анда. Шәхси үрнәк гаять әһәмиятле, – ди Анатолий.

Хәзер аның бизнесында да, өйдә дә, храмда да эше күп. Әмма мөмкинлек булганда, ул клуб эшендә катнаша. Ә анда мәшәкатьләр бик күп. Чөнки бәянебезнең беренче кисәгендә балачагы турында сүз барган кыз – Светлана, «Трезвение» ярдәмгә мохтаҗ һәр кешегә булышсын өчен, кулдан килгәннең барысын да эшли.

МАРИЯ ЕФЛОВА, СОЦИОЛОГИЯ ФӘННӘРЕ КАНДИДАТЫ, КАЗАН (ИДЕЛ БУЕ) ФЕДЕРАЛЬ УНИВЕРСИТЕТЫНЫҢ СОЦИОЛОГИЯ КАФЕДРАСЫ ДОЦЕНТЫ:

– Теге яки бу яман гадәткә бәйлелектәге кешеләр кайчак җәмгыять тормышыннан читтә калдырыла (бу күренеш социаль эксклюзия дип атала). Күптән түгел без үткәргән ике тикшерену (шул исәптән, ихлас, тәэсирле әңгәмә ысулына да нигезләнгән) мәгълүматлары буенча, кешенең җәмгыятькә кире кайтуына һәм адаптациясенә бу очракта ике фактор бик ярдәм итә. Беренчесе – элекке яшәү рәвешенең тискәре аспектларын конструктив яңаларга алыштыру, мәсәлән, спорт белән шөгыльләнү, мәнфәгатьләр клубына йөрү, иҗтимагый эшчәнлек алып бару. Икенчесе – үзең кебекнең ярдәме. Эксклюзия кичергән кешедә, дәүләт белән җәмгыятькә караганда, мондый хәлне үз башыннан үткәргән зат күпкә ныграк ышаныч уята. Безнең тикшеренүләр күрсәткәнчә, бу җәһәттән дини төркемнәр, клублар, төрле оешмалар зур роль уйный. Минем шәхси нәтиҗәм шундый: кеше чын күңелдән тәүбә итсә, әүвәлге тискәре сабакларына яңадан уйлап-тикшереп карый башласа, ул үз тормыш сценарийларын башкача кора башлый. Бу хәлдә хәйриячелек тагын бер ярдәмче фактор була ала, ул бәйлелектән котылырга теләгән кешегә юнәлгән булырга да, аның үзе тарафыннан башлап җибәрелергә дә мөмкин.

АНДА, «ОФЫК» АРТЫНДА

Автор: **Ксения Сёмина**

Егермедән артык яшүсмер начар яктыртылган, пеналдай тар бинага килеп керә.
– Абау, кайда без? – ди кемдер. Калганнары көлә башлый, ләкин бик тиз тыналар. Балалар берничә мизгелгә тын калып «пенал»дагы йөнтәс, шома йонлы, нәселле һәм бигүк андый булмаган җан ияләрен күзәтә.
–Сыйпарга ярыймы? – дип сорый малайларның берсе, түземсезләнеп. Хәзер инде барысының да үзенең дүрт аяклы яңа дустын ишегалдына йөртергә алып чыгасы килә. Приют хезмәткәре этләр белән үз-үзеңне ничек тотарга кирәклеген аңлата.

Закон бозган 13–17 яшьлек үсмерләр өчен «Ышаныч» Балалар һәм яшьләргә психологик-педагогик ярдәм күрсәтү үзәге» белгечләре тарафыннан «Офыкларны киңәйт!» проекты программасы эшләнгән. Казандагы иясез калган хайваннар приютына бару – әлеге программада каралган мәҗбүри пунктлардан берсе. Приютка баруны 2019 елның сентябрендә эшләп киткән программаның экваторы дияргә була. Хәзер остазлар – педагог һәм психологлар – яшүсмерләрдә миһербанлылыкның һәм ярдәм итү теләгенең зур булганын күрә. Ә бит әле берничә ай элек кенә бары да башкача булырга мөмкин иде.

ТӨП АЧЫШ

«Офыклар»дагы тәүге дәресләрнең берсендә 14 яшьлек Никитага күңелсез иде, һәм ул үз төркемендәге һәркемгә карата «Инстаграм»да ниндирәк усал пост язарга икән дип баш ватты. «Менә монысының күлүе ачуны китерә, әнә тегесе бетчәле. Һәм гомумән бу кемгә кирәк? Кич белән өйдә тагын ачуы чыккан эти-әни көтә, иртәгә – шул ук күңелсез мәктәп. 9 сыйныфны тәмамлыйсың, көллияткә барасың, кемдер буласың, кем булуың әлләни әһәмиятле түгел. Һәм беркайчан да бернәрсә дә үзгәрмәячәк...» – дип уйлый ул, тренинг ахырына кадәр ничә секунд калуын саный-саный. Ул проектка үз юлләрлеге аркасында эләкте: ишегалдында кемдер тыелган матдәне сатарга тәкъдим итте. Аңа кадәр Никитаны һәм иптәшен сыйлады. Һәм менә шундый «татып караган» кыяфәттәге яшүсмерләрне полиция хезмәткәрләре туктатты. Ата-анасына штраф чәпәделәр. Никитаны Балигъ булмаган балалар белән эшләү комиссиясенә һәм Республика наркология диспансерына исәпкә куйдылар. Бу турыда эти-әнисенең нәрсә уйлавын Никита белми. Әтисе аның белән сөйләшми, аның каруы, һәрвакыт әнисенә кычкыра һәм бервакыт «Бу кечкенә дебилны өйдән куып чыгарырга кирәк, чөнки барыбер аңардан рәт чыкмаячак» дип тә ычкындырды. Никита ул чакта аңа үч итеп өеннән качмады. Бәлки, юкка шулай эшләгәндер?

– Никита, син миңа булыша аласыңмы? – дип сорады алып баручы көтмәгәндә генә. – Сиңа бары тик «юк» дип кенә әйтергә кирәк. Димәк, башладык: синең миллион отасың киләме?

Никита һаман-һаман «юк» дип тора, һәм кайсыдыр мизгелдә шуңардан шатлык тоя. «Әтием-әнием, минем тыңлаучан һәм тыныч булуымны телисезме? Ә менә юк шул! Мин үз фикеремне белдерәчәкмен. Ишегалдындагы егетләр, сез минем үзегездән курыкканымны һәм сез нәрсә кушсагыз, шуны үтәвемне телисезме? Юк, алай булмаячак. Үзем өчен нәрсә кабул иттем – минем өчен чыннан да шул мөһим. Бу бит мин бар дигәнне аңлата...» – дип уйлап куя Никита ул чакта, һәм кинәт бөтен дөнья аның өчен кызыклыракка әйләнә.

Аннан соң инде ничә ай уза. Никитага «Офыклар»дагы башка үсмерләр белән аралашу рәхәт була башлый. Программада каралган сәфәрләр һәм очрашуларның мәгънәсе барлыкка килә, анда күп кенә файдалы нәрсәләр барлыгы ачыклана. Дәресләрнең берсенә Никита үзенең дустын алып килә. Никита белән әле проектка старт бирелгәнчегә кадәр үк күпмедер вакыт аралашкан консультант бу гамәлне малайдагы үзгәрешләрнең, аның рухи үсешенең иң яхшы күрсәткече дип саный. Яшүсмер тормышындагы барлык авырлыклар да әлегә хәл ителмәгән, бер ел эчендә барысын да төзәтеп бетереп булмый, әмма иң мөһиме – Никитаның үзендә үзен ачуы.

ҖАВАПЛЫЛЫК ҺӘМ АНЫ БЕЛМӘҮ

«Офыклар»ның максаты – шул исәптән балаларга җинаятьләрне кабат эшләмәскә ярдәм итү. Гуманитар һәм хокукый агарту – «Ышаныч» белгечләре бу эштә әнә шуңарга таяна.

– Өлкән, олы кешеләрнең тискәре йогынтысына каршы тора алу – яшүсмерләрнең күбесе өчен котылу ысулына әйләнәчәк, –ди проектның педагог-психологы Илсөяр Шәйдуллина. – Критик фикерле белү, аралашу күнекмәләре, низагларны сүз белән хәл итә алу – проект кысаларында без боларның барысына да өйрәтәбез. Яшүсмерләрнең кайберләре имин булмаган гаиләләрдә яши, шуңа да үсүнең һәм социальләшүнең әлеге мөһим этапларын алар узмаган, кулдан ычкындырган.

– Без балалар белән хокук бозуга нәрсә этәргеч бирүе турында сөйләшкәндә, алар «кызык иде», «дуслар да шулай эшли», «бик ачуым чыккан чак иде» кебек җаваплар бирә. Кайберләре җинаять өчен тормышларын бозарлык җәза көткәнен күз алдына китерми, икенчеләре яшүсмер булганга, бирелячәк җәза артык кырыс-каты булмас, дип уйлый, – ди яшьләр белән эшләү белгече Елена Страхова. – Үзара бәйләнеш бик ачык. Түбән хокукый грамотасызлык түбән социаль җаваплылыкка, түбән гражданлык позициясенә китерә, нәтиҗәдә – җинаять. Без алып барган хокукый агарту программасы социаль-

хокукый блокны үз эченә ала. Анда без гаилә, гражданлык, административ, хезмәт һәм торак законнарын тикшерәбез. Бу һәркем белергә тиешле хокук нигезләре.

ОЯТ ҺӘМ АВЫР

Түгәрәкләнеп утырган биш хатын кемнең баласы «авыррак» булуы турында бәхәсләшә.

– Көндез алар миңа шалтырата, ә мин эштә. Алар миңа, полиция бүлегенә килегез, улыгызны «Пятёрочка»да тоттык, ул кыйбатлы алкоголь алып чыкмакчы булган, диләр. Һәм башка иң беренче беләсезме нәрсә килде? Ирем бәреп үтерә бит үзен. Шундый оят булды. Мин бүгенгә кадәр өйдә яшереп куйган акчам, йөзекләрем урынында торамы, дип тикшерәм. Үземә шундый оят, әмма бернишли дә алмыйм. Аңа башка ышаныч юк. Үземә дә кыен, кичерә дә алмыйм,– дип сөйли берсе.

– Валя, синеке ярый әле. Алкоголь урлаган. Минеке иптәшләре белән төнлә эшли торган кибеткә кергән. Кассада булган бөтен акчаны алып чыкканнар. Син нәрсә турында уйладың ул вакытта дип сорыйм. Җавап бирми. Дәшми! Әйтерсең лә, мин хәтта аның җавабына да лаек түгел, – ди икенчесе һәм елап җибәрә.

Психолог төркемдәгеләр белән аларның эмоцияләрен тикшерә. Әкренләп барысы да тынычлана һәм яңадан сөйли башлый, инде балалары турында түгел, ә үзләрен гаепле сизүләре хакында, ә бу тойгы шулкадәр көчле ки, тирә-юньдәгеләргә бары тик ачу-ярсу гына күренә.

«Офыклар»дагы балаларның әти-әниләре белән эш – проектның мәҗбүри өлеше. Анда барлыгы 150 яшүсмер катнаша, һәм шуларның якынча чирегенең әти-әнисе төркемләп шөгыльләнергә һәм индивидуаль консультацияләргә йөрергә ризалашкан.

ҮЗЕҢНЕ ҮЗГӘРТЕР ВАКЫТ

– Безнең балаларның ата-аналарында еш кына барысын да төзәтергә омтылыш бик аз. Алар инде үзләрен мәктәп, Балигъ булмаганнар эшләре буенча комиссия каршында гаепле тоярга күптән ияләшкән. Алар монда инде проблеманы да, шулай ук нәрсәнедер үзгәртү ысулын да күрми, – ди проектның кураторы, «Сердәш» психологик-педагогик ярдәм бүлеге җитәкчесе Наталья Сабирова. – Вазгыятьне үзгәртеп булачагына ышандыру өчен бик күп

«ОФЫКЛАРНЫ КИҢӘЙТ!» ИННОВАЦИЯЛЕ СОЦИАЛЬ ПРОЕКТЫН «ЫШАНЫЧ» БАЛАЛАР ҺӘМ ЯШЬЛӘРГӘ ПСИХОЛОГИК-ПЕДАГОГИК ЯРДӘМ КҮРСӘТҮ ҮЗӘГЕ» КАЗАН ШӘҺӘРЕ ЯШЬЛӘР СӘЯСӘТЕ МУНИЦИПАЛЬ БЮДЖЕТ УЧРЕЖДЕНИЕСЕ ГАМӘЛГӘ АШЫРА, ул Авыр тормыш хәлләренә тарыган балаларга ярдәм фонды тарафыннан грант булышлыгы кысаларында финанслана.

көч түгәргә туры килә. Төркемдәге ата-аналар (ә алар, кагыйдә буларак, әниләр) бер-берсенә булыша башлый. Мондый ярдәмләшү аларга үзләренә ышана башларга, гаепле булу тойгысыннан арынырга, үзләрендә балаларының элек күренмәгән яхшы сыйфатларын күрерлек көч табарга мөмкинлек бирә.

«Офыклар»га йөргән олыларның күбесе балаларының кызыксынулары, аның дусларының нәрсә белән мавыгулары турында беренче тапкыр уйлана башлый. Баласы нәрсәне яхшы итеп эшли белә? Бу күнекмәләрне үстерү өчен аңа ничек булышырга? Көләч, ягымлы сабыйларын үз-үзенә бикләнгән һәм каты күңелле кешегә әверелдерерлек нәрсә булган соң?

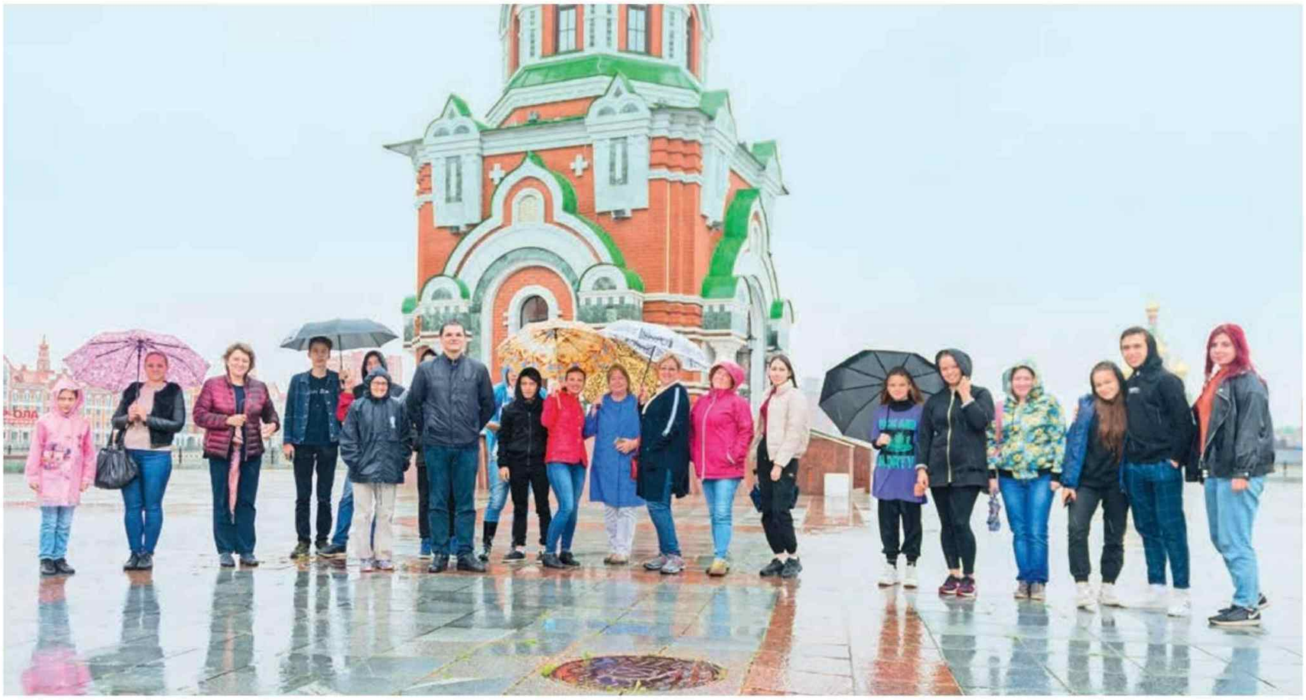
– Без гаиләдәге катлаулы мөнәсәбәтләрне тикшерәбез. Ата-ана гаиләдәге низагларның балаларга йогынты ясамый кала алмавын, үзара ызгышкан өлкәннәр арасында калган балага ничек кыен булуын аңлый башлый, – ди Наталья Сабирова. – Шуңа төшенгәннән соң үзара мөнәсәбәтләрен тәртипкә китерү ысулларын эзлиләр. Үзгәрешләр балаларында түгел, аларның үзләрендә булачак. Әлеге үзгәрешләр гаиләдәге атмосферага һәм тулаем яшүсмернең үз-үзен ничек хис итүенә йогынты ясаячак. Яхшы якка үзгәрешләр шунда ук сизелмәсә дә, алар һичшиксез башланачак.

САЙЛАУ ЧОРЫ

Психология өлеше «Офыклар»да катнашучыларның алга таба хәрәкәт итүенә нигез булып тора. Әмма хәрәкәт итү үзе дә бик мөһим. Проектта катнашкан берничә ай эчендә балалар Татарстан ГТХМның кинология хезмәтендә һәм янгын сүндерү частендә, «КазанОргсинтез» заводында, «Аҗаган» фәнни-күңел ачу үзәгендә, «Рубин» футбол клубында, «Универ» студентлар каналында кунакта булган, Казандагы «ИТ-парк»та оештырылган мастер-класста катнашкан, Алабуга, Йошкар-Ола, Чистайга, Зөя утравына, В.П.Энгельгардт исемендәге Астрономия обсерваториясенә экскурсиягә барып кайткан, Боратынский музеен, Милли музейны һәм Казан Кремле музейларын караган.

«Офыклар» проекты – инновацияле: ул республика тәҗрибәсендә беренче тапкыр яшүсмерләр белән эшләүгә күп сандагы предприятиеләрне һәм оешмаларны җәлеп итә һәм берләштерә алган. Проектның мәдәни-белем бирү һәм профориентация программалары әлеге предприятиеләр ярдәме, шулай ук «Ышаныч» тарафыннан алынган грант акчалары хисабына гамәлгә ашырыла. Балаларның хәзер шундый ук проектларны башкалар өчен оештыруга үз өлешләрен кертү мөмкинлеге бар. Иясез калган хайваннар приютына бару үзенчәлекле старт булып тора. Алда – «Балачак шәһәре» иҗат фестивалендә, наркотикларга каршы «SaMoStoятельные дети» республика проектында, шәһәрдә үткәрелә торган «Аеклык бәйрәмнәре», Бөтендөнья тәмәкегә каршы көрәш көне, Халыкара наркотикларга каршы көрәш көне һәм башка чараларда волонтер булып эшләү.

Редакция «Ышаныч» Яшьләр сәясәте МБУнең «Кам4атка» Балалар һәм яшьләр үзәге җитәкчесе Эльвира Шәмсемөхәммәтовага һәм «Сердәш» психологик-педагогик ярдәм бүлеге психологы Полина Моисеевага материалны әзерләүдә булышулары өчен рәхмәтен белдерә.



«ЦИФР»ДА ӘСИРЛЕКТӘ

Цифрлы гигиенаны популярлаштыручы һәм офлайн-лагерь оештыручы Дмитрий Никитин – үзеңдә цифрлы бәйлелек барлыгын тану һәм чынбарлыкка кайту турында.

Барысы да 2008 елда башланды. Дөнья икътисадый кризис кичерде – ул вакытта мин медицина җиһазлары кайтарту буенча бизнес белән шөгыльләнә идем. Сүз уңаеннан, эшкуарлыкка хирыслыгым бар, алай гына да түгел, бизнес-проектлар аша мин үземнең иҗади потенциалымны гамәлгә ашырам. Шул вакытта мине нәрсә гаҗәпләндердеме?

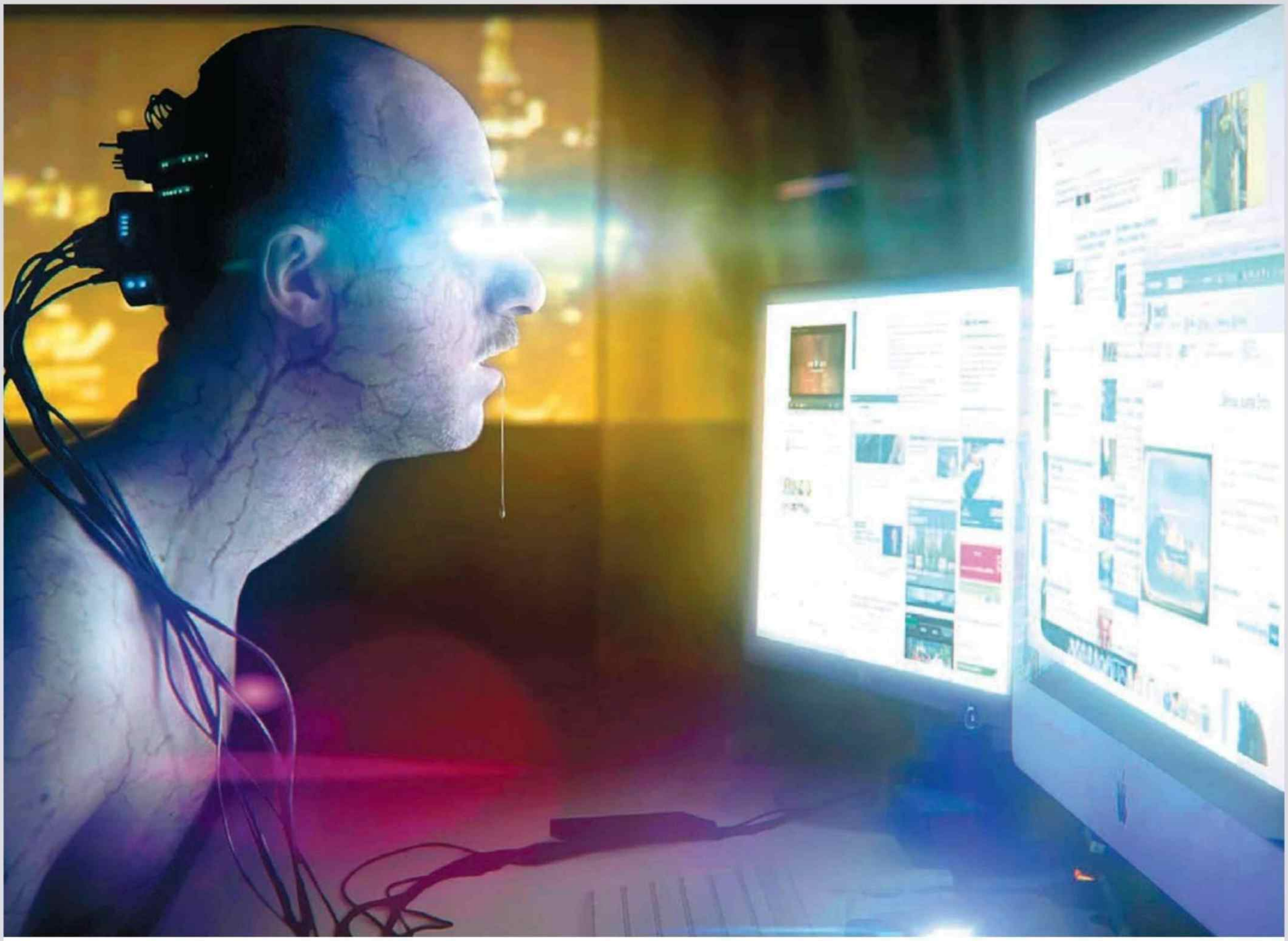
Америка икътисадына зыян килде, тик нигәдер бу минем Россиядәге кәсебемә китереп бәрде. Бу процессларны өйрәнә башладым, өстәвенә буш вакытым да барлыкка килде. Икътисадый, социаль, сәяси яңалыклар, аналитик мәкаләләр агымына кереп киттем, үземнең блогымда фикерләремне язам, хәтта кайбер электрон мәгълүмат чараларында баганалар да алып барам. Озакламый бу хобби мине тулаем үзенә йотты.

Көнем ноутбуктан башлана иде – уянып та җитмәгән көйгә мин әлеге мәгълүмат чоңгылына чума торган булып киттем. Җитмәсә, барысын да йөрәгемә якын алам, бөтен дөнья проблемаларын үзем аша үткәрәм, кайдадыр ерак Африкадагы гаделсезлектән газапланам. Шул хактагы уй-фикерләремне интернетта чыгарып барам, хәтта төн уртасында сикереп торып та текстлар язарга керешә идем. Бер-ике ел шундый тормыш белән яшәгәннән соң, боларның миңа зур зыян китерүен аңладым. Ул вакытка инде мин йокысызлыктан интегәм, даими рәвештә стресс халәтендә һәм ярты дөньяны күралмас дәрәҗәгә җиткән идем. Аппетитым югалды, баш эшчәнлегендә хилафлыклар сизелә башлады: хәтерем начарланды, игътибарны туплау кыенлашты... Шушы авыру билгеләре турында интернеттан сорагач, ул миңа «артык мәгълүматтан интегү» дигән төшенчә белән җавап бирде. Тагын әле мондыйларның бер мин генә түгел икәнен аңладым...

Иң беренче мин шуңа төшендем: минем еш кына үзем җиңә алмый торган мавыгуым бар. Куллар үзеннән-үзе компьютерга үрелә, аннан соң – иң яраткан яңалыклар порталына. Монысын соңыннан ачыклавымча, мәгълүмат кешенең баш миенә кан тамырына наркотик керткән кебек үк тәэсир итә икән. Мизгел эчендә! Сайтка кереп, аннан кызыклы мәгълүмат алуга, дофаминның тәнгә таралуын бөтен күзәнәкләрем белән тоям һәм мин моңа каршы тормый идем. Барысы да тәртиптә дип, үземне ышандыра идем. Ә инде аңлагач... Исегездәме, мин – эшкуар. Миңа даими рәвештә нәрсәдер булдырып торырга кирәк. Технологияләргә бәйле бәйлелектән интегүче кешеләр өчен клиник психологларны җәлеп итеп психологик кабинет оештыру идеясе әнә шулай барлыкка килде.

Безгә компьютер уеннарына бәйлелеккә төшкән үсмерләрнең ата-аналары бик еш мөрәҗәгать итә иде. Һәм бу гадәттән тыш катлаулы тема. Күз алдына китерәсезме, инде нәрсә эшләргә белмәгән ата-ана балаларын наркоманнар өчен реабилитация үзәкләренә урнаштыра, чөнки компьютердан аера башлагач, алар шул дәрәҗәдә карыша һәм әти-әнисен күралмас дәрәҗәгә җитә икән! Ә бит безнең илдә андый үсмерләр өчен махсус үзәкләр юк иде. Әлбәттә, үзебезнең кабинет кысаларында гына без аларга ярдәм итә алмыйбыз – биредә психотерапевт, хәтта кайчак психиатр да таләп ителә иде.

Бәйле икәнеңне ничек белергә? Бигрәк тә бөтен тормышыбыз онлайнга күчкән пандемия шартларында? Үзем өчен мин моны болай билгеләдем: бәйлелек тормышыңның башка өлкәләренә, кешеләр белән күзгә-күз аралашуга, эшкә, сәламәтлеккә зыян килә башлагач пәйда була. Әйтергә кирәк, үзеңне камилләш-



терүгә дә зарар салына! Яңалыклар яки социаль челтәрләр тасмасын туктаусыз әйләндереп торып, без үзебездә клиптагыча фикерләү рәвеше формалаштырабыз, без мантыйктан, фикерләрне бер җепкә тезүдән читләшәбез. Ахыр чиктә, гап-гади итеп сөйли дә белми башлыйбыз! Минемчә, киләчәктә бик күпләребез оныкларына әкият сөйли белмәячәк.

Цифрга бәйлелектән ничек котылырга? Әкренләп мин үзем өчен цифрлы гигиена кагыйдәләре булдырдым. Беренчесе – эш атнасы дәвамында яңалыклар ресурсларына кермәскә. Хәзерге вакытта шөгыльләнә торган эшегезгә кагылышы булмаган һәм бернинди файда китермәгән аккаунтлардан чыгарга. Һәрдаим кереп тикшерергә вәсвәсәләндереп тормасын өчен, мөмкин булган чатлардан да чыгып китәргә – югыйсә бер керсәң, тиз генә чыгып китеп булмый. Икенчесе – компьютерның эш өстәлендә тәртип ясарга, чөнки куллар төрле ярлыкларга үзеннән-үзе үрелә! Өченчесе – ихтыяр көчен тәрбияләү өчен медитация кулланырга. Минем мотивация әйбәт иде – мин актив рәвештә әлеге белемнәремне башкалар белән бүлешә башладым, һәм безнең кабинетның клиентлары, цифрга бәйлелек буенча лекцияләремне тыңлаучылар, digital detox сменаларында катнашучылар өчен үрнәк буласым килә иде. Кыен булды, әмма мин моны эшли алдым. Бүген, гәрчә инде бу тема белән профессиональ кимәлдә шөгыльләнмәсәм дә, элеккечә шушы кагыйдәләрне үтим. Әле күптән түгел генә үземә мәгълүмати диета курсы алдым.

Виртуаль чынбарлыкка алданып, без нәтиҗәле үсү, белемнәр һәм тәҗрибә туплау өчен елларыбызны әрәм итәбез. Бу бигрәк тә үсмерләр өчен куркыныч. Алар үзләре моны аңламый әле, ә әти-әниләр, ни кызганыч, нәрсә эшләргә белми. Бик күпләр бары тик тыя гына. Әмма бу очракта тыеп кына булмый. Әгәр дә балаң белән дуслаша алмыйсың икән, мин һәрвакытта да квалификацияле гаилә психологына мөрәҗәгать итү яклы. Бу очракта дуслык һәм ышанычтан башка мөмкин түгел! Күпчелек очракта бары тик профессионал гына виртуаль чынбарлыкка таба авышкан үсмерне офлайнга кайтара ала. Аның бәхет гормоннары компьютер төймәсенә басканнан түгел, ә әти-әниләре белән велосипедта йөрүдән, сәяхәткә чыгудан, спорт уеннарыннан формалашсын... Һәм, беләсезме, минем әйләнә-тирәдә әлеге бәйлелектән котыла алган кешеләр шактый инде.

ЯШӘҮ РӘХӘТ БУЛГАНДА, НАЧАР ГАДӘТЛӘРГӘ УРЫН ЮК

Уйлап табучы, «Реалист көндәлеге» дигән бестселлер язучы, 20 фәнни хезмәт авторы, балаларга исерткеч эчемлекләр сатуга каршы юнәлтелгән «Стоп-Алкоголь» рейдларын оештыручы Илья Волочков – системалы гедонизм ярдәмендә теләсә кайсы начар гадәтне җиңү мөмкинлеге турында.

– Россиядә теләсә кайсы начар гадәтнең төп сәбәбе – халыкның яшәү шартлары бик үк яхшы булмауда. Бигрәк тә кояш аз, яңгыр күп булган, начар һава торышы һәм депрессив халәт хакимлек иткән шәһәрләрдә, шулай ук яшәү дәрәҗәсе дә йогынты ясый... Тулаем алганда, табигый рәхәтлекләр аз. Нәтиҗәдә, организм ял, бушану таләп итеп, аны алмый калса, кеше аларны начар гадәтләргә, ягъни кешенең ресурсларын – йә акчасын, йә сәламәтлеген, йә акчасын, йә барысын бергә сарыф итә торганына алыштыра. Андый «рәхәтлек»ләрнең иң киң таралганы – әлбәттә инде, наркотиклар. Аннан соң алкоголь, компьютер уеннары, интернет, тәмәке тарту бара... Иң куркынычы, кеше әлеге начар гадәтләргә бәйлелеккә төшә. Файдалы гадәтләрдән дә бәйлелеккә төшә, әмма аларыннан файда, уңай кичерешләр ала. Мәсәлән, мунчадан, анда чабынып, озаклап аралашып утырудан. Кайбер кешеләр тренингларга, укуга бәйлелеккә төшә. Мин, мәсәлән, шулардан берсе. Миңа даими рәвештә нәрсәгәдер өйрәнеп торырга кирәк. Тренинг үтәм – яңа күнекмә алуымнан ләззәт кичерәм. Яки сәяхәтләр – шулай ук минем уңай бәйлелегем. Начар гадәтләрне файдалыга үзгәртү системалы гедонизм дип атала. Бу технологияне мин үзем өчен уйлап чыгардым һәм китабымда сурәтләп бирдем. Үзем шуның буенча яшим.

Минем дә начар гадәтләрем бар иде. Әмма мин алардан ваз кичә алдым – мәсәлән, исерткеч эчемлекләрдән. Нәкъ менә аңлы рәвештә начар гадәтемне башкасына алыштыру аша. Эчмим, хәтта бер бокал шампан шәрабыннан да баш тартам. Бу минем какшамас принцибым. Тормышта сизгер булырга кирәк, ә начар гадәткә һич бирешергә ярамый дип саныйм. Бу очракта эчәргә ярый, ә менә монысында ярамый дип уйларга кирәкми. Әгәр алкоголь синең тормышыңны, гаиләңне җимерә икән, аннан катгый рәвештә баш тартырга кирәк. Бу җәһәттән үзеңә берниндиі йомшаклык та күрсәтергә ярамый. Мин 15 ел инде исерткеч эчемлекләр кулланмыйм һәм моның белән горурланам. 90 нчы ел-

ларда минем гаиләм алкогольдән җәфа чикте. Аның күпме тормышларны җимергәнен үз күзләрем белән күрдем. Минем төп проектым – «Стоп-Алкоголь» белән яшьләрне булса да, эчкечелектән саклыйсым килә. Чөнки исерткеч эчемлекләргә мәктәп елларында иялә штерәләр: төрле кичәләрдә күңел ачу өчен генә дигән булып башлыйлар да, аннан соң ул яшәү стиленә әйләнә. Үземнең мәктәп елларымны хәтерлим әле – дуслар белән, мәсәлән, урамда йөрергә чыгабыз, башта кибеткә кереп, алкоголь сатып алабыз. Болай гына йөрү күңелсез тоела иде. Дуслар белән аралашу спиртлы эчемлекләр эчүдән башлана иде. Һәм бу бик хәвефле.

Мин үземнең начар гадәтләремне файдалыга алыштыра алдым. Максималь дәрәҗәдә. Алкогольне – мате чәенә, интернет-контентны – урамда һава сулап яки байкта йөрүгә... Системалы гедонизм шушы инде ул – рәхәтлек белән аңлы рәвештә идарә итү. Яки, гади генә итеп әйткәндә, ләззәт-менеджмент. Без тормышыбызны шул дәрәҗәдә файдалы рәхәтлекләр белән тулыландырабыз ки, кешене шуңа ияләштерәбез ки, алар янында зыянлы гадәтләргә үзеннән-үзе урын калмый башлый. Аларның әһәмияте бетә. Әйтик, мәсәлән, әгәр дә элек кешенең бер рәхәтлеге – бер шешә сыра тотып, диванда сериал карап яту булса, хәзер ул менә дигән 30 төрле рәхәтлектән берсен сайлап ала. Аларны әкренләп алыштырабыз. Үсмер яшьтә, җитди бәйлелеккә төшкәнче әле, кешегә уңай нәрсәләргә бәйлелеккә төшү мөмкинлеге бирәбез, ул аның тормышына файда китерерлек булсын. Ә инде аңа беренче тапкыр исерткеч эчемлек татып карарга тәкъдим иткәндә, ул йә баш тарта, яисә аннан беренинди ләззәт тә кичерми, чөнки аның тормышы аннан башка да рәхәт.

Системалы гедонизм – рәхәтлекләрнең озын бер исемлеге ул. Һәркем үзе теләгән рәхәтлекләр менюсын төзи. Ул исемлектән күңеленә ятышлысын сайлап ала. Иң мөһиме: башта үзеңне, бернигә карамастан, ләззәт алырга мәҗбүр итү. Аннан соң кеше ияләшә, һәм аңа башка берни дә кирәкми башлый. Тагын бер кагыйдә бар: системалы гедонизмны кулланганда, төрле электрон җайланмаларны куеп торырга кирәк, телефоннарны исә гомумән сүндереп куярга киңәш итәбез. Мунча, дуслар белән һавада йөрү, велосипедта йөрү, хәзер электр самокатлары модага керде... Элемтәне өзәбез һәм шушы мизгелдә генә яшибез – әлеге шөгыльдән максималь дәрәҗәдә ләззәт алырга тырышабыз. Тормышта рәхәтлекләр күп булганда, начар гадәтләргә урын юк.

БӘЙЛЕЛЕККӘ ТӨШҮ НӘТИҖӘЛӘРЕ:

ТҮБӘНГӘ ТАБА БЕР АДЫМ СИЗЕЛМИ КЕБЕК, ЙӨЗ АДЫМ СИЗЕЛӘ, МЕҢ АДЫМ ТОРМЫШНЫ ҖИМЕРЕРГӘ МӨМКИН.

- Бер шешә сыра тормышка берничек тә тәэсир итми, йөз шешә кешене башлангыч стадиядәге эчкече итә, мең шешә сыра сәламәтлекне һәм эшкә сәләтлелекне бетерә.
- Бер тәмәке сизелми, йөз тәмәке кешедә начар гадәт формалаштыра, мең тәмәке сәламәтлекне югалтуга китерә.
- Бер тапкыр өлкәннәр өчен сайтка керү тормышны үзгәртми; берничә кичне анда уздыру бәйлелеккә китерә; йөзләрчә тапкыр андый сайтка керүгә, егет кеше үзенә дус кыз эзләп тә тормый.
- Әйбәт сериалның бер сериясе тормышны үзгәртми; әмма кеше калтырана-калтырана киләсе серияне көтә икән, димәк, бу бәйлелек дигән сүз.
- Бер тапкыр компьютер уеннарында уйнау – шәп, берничә тапкыр – бәйлелек, алга таба – гомернең әрәмгә үткән айлары һәм еллары.
- Социаль челтәрләрдә бер тапкыр фотографияләр карап чыгу – шәп; даими рәвештә социаль челтәргә кереп тору – бәйлелек, алга таба кеше чынбарлыгын виртуаль тормышка алыштыра.
- Бер тапкыр тәмле әйбер ашау, икенчесе, өченчесе һәм тагын, тагын... Аннан соң инде шкафлардан, тагын берәр тәм-том калмадымы икән, дип эзләп йөри башлыйсың.

СИСТЕМАЛЫ ГЕДОНИЗМ НӘТИҖӘЛӘРЕ:

- СИН ТОРМЫШНЫҢ ЯҢА ЯКЛАРЫН АЧАСЫҢ
- ЯШӘҮ КЫЗЫК БУЛА БАШЛЫЙ
- НАЧАР ГАДӘТЛӘРНЕҢ КИРӘГЕ БЕТӘ
- СИН ШАТЛАНЫП ЯШИСЕҢ, ЧӨНКИ ЯШӘҮ КӨН САЕН РӘХӘТРӘК БУЛА БАРА
- ЭНЕРГИЯҢ ТАШЫП ТОРА, СИН КҮБРӘК ЭШЛИ АЛАСЫҢ
- СТРЕССЛАРГА КАРШЫ ТОРУЧАНЛЫК АРТА

ЯПОН КҮҢЕЛЕ – КАРУРМАНМЫ?

КФУ студенты Валерия Иванова – анимены тыюның файдасызлыгы турында.

Әлбәттә, мин аниме яратуны бәйлелеккә санамыйм. Бу мавыгу китап укуга яки нәрсәне дә булса туплауга тиң. Әгәр дә кеше китап укырга ярата икән, аның турында «ул бәйлелектә» дип әйтәләрме?

Аниме (инглиз телендәге animation – «анимация» сүзеннән, җанландыру дигәнне аңлата) – японнардагы мультипликация, аның нигезендә, гадәттә, манга (комикс) ята. Аниме үзенчәлекләреннән берсе – рәссамың хис-кичерешләрне персонаж йөзендәге мимика ярдәмендә мөмкин кадәр тулырак ачарга омтылуында. Бу бигрәк тә геройларның бик зур итеп ясалган күзләрендә чагыла. Японнар әлеге алымны Диснейдан алган.

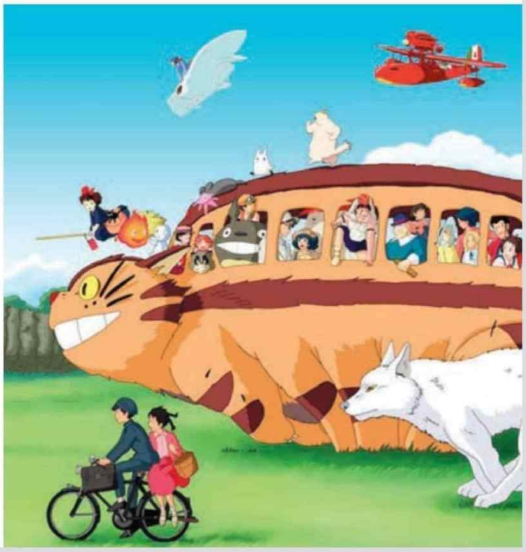
Жанр буларак, анименың үз тарихы бар. «Яланаяклы Гэн» анимесы хакындагы бер факт аеруча истә калган. Сериал нигезләнгән манганың авторы анда Хиросимага атом бомбасы ташланган вакытта үзенең малай чагындагы кичерешләрен сурәтләгән.

Миңа тәүге тапкыр иң көчле тәэсир иткән эшләр «Гибли» (Ghibli) студиясе анимелары булды. Аларның авторы – күренекле япон мультипликаторы Хаяо Миядзаки. Бу җете төсләр кулланып төшерелгән матур мультфильмнар хыял яки мәхәббәтләренә таба юл тоткан геройларның нинди авырлыклар кичүе турында сөйли. Миядзакиның иҗаты шуның белән дә сокландыргыч ки – ул балалар өчен дә, өлкәннәр өчен дә бердәй кызыклы, мавыктыргыч. «Минем күршем Тоторо» дигән анимеда әниләре хастаханәгә эләккән ике кыз урман иясе белән дуслаша. Урман иясе кызларның сагышларын җиңеләйтә һәм, берсе адашкач, аңа ярдәмгә килә. Миядзакиның соңгы эшләренән берсе – «Җил көчәя» анимесы тиз оча торган самолетлар ясарга хыялланган егет турында. Әмма егеткә истребительләр конструкторы булырга туры килә, чөнки Икенче бөтендөнья сугышы башлана. Мультфильмга нигез итеп японнарның күренекле хәрби авиаконструкторы Дзиро Хорикоси биографиясе алынган. Аның: «Минем гүзәллек тудырасым килде – бөтен теләгем шул иде» дигән гыйбарәсе Миядзакины бик дулкынландырган. Һәм ул балаларга – бер малайның маҗаралары, олыларга – хыялны тормышка ашырганда кайвакыт туләргә туры килгән бәһа хакында сөйли торган мультфильм төшергән. Кинәт исеп куйган җилгә карап, егет шул мизгелдә туберкулез шифаханәсендә сөйгәненең үлүен аңлый, ә ул аның белән хушлаша да алмый кала – мин шушы урында еладым.

Миңа комикслар да ошый, японнарныкы гына да түгел, бары тик Япониядә алар башка илләргә караганда күбрәк чыга. Рус комиксларына да юлыкканым бар, әмма әллә ни истә калырлыгы булмады.

Карыйсы килгән анимелар исемлеге бик зур минем. Хәзерге вакытта чагыштырмача зур булмаганнарын – бер сезонда 12-16 серияләрен сайларга тырышам (кагыйдә буларак, серия 20 минут тирәсе бара), андыйларын бер көн эчендә карап бетереп була. Карар өчен анимеларга әллә ни зур таләпләр куймыйм, әмма ахмак персонажларны җенем сөйми. Иң беренче караган «Хезмәтче кыз – студсовет президенты!» дигән аниме-сериалда мине героиняның образы җәлеп итте. Әнисе һәм сеңлесенә ярдәм итәр өчен ул эшкә керә, параллель рәвештә студентлар арасында да тәртип урнаштыра башлый. Әйе, ул мультфильм, әмма геройларның холыклары һәм алар арасындагы мөнәсәбәтләр чынбарлыктагыча сурәтләнә.

Аниме бүген мөмкин булган барлык жанрларда да бик күп чыгарыла. Төрле сериаллар төрле яшьтәге кешеләргә тәгаенләнә. Балалар бу мультфильмнарны җете төсләрдә булганга ярата. **Ә үсмерләр дөнья кабул итмәгән төп ге-**

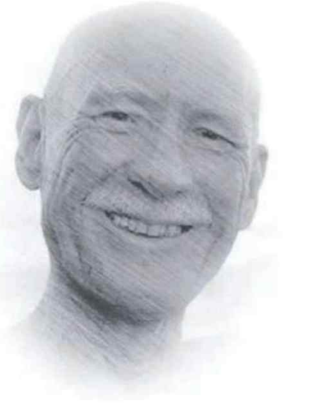


ройларда үзләрен күрә. Һәм, ихтимал, моңа артык җитди карыйлардыр. Әгәр үсмер адекват икән, әгәр аның әти-әнисе, яшьтәшләре, җәмгыять белән мөнәсәбәтләрендә чын мәгънәсендә зур проблемалары юк икән, аның өчен аниме гына триггер була алмый. Бездә берничә сериал тыелган икәнне беләм. Берара миңа нәкъ менә кайсы сериаллар тыелган икәнне белү кызык булып алды, һәм мин аларны карый башладым. Аларда игътибарга алырлык әллә нәрсә очрамады. Әйе, кайбер анимелар артык рәхимсез тоелырга мөмкин. Әмма гафу итегез, телевизордан нәрсә күрсәткәннәрен беләсезме сез? Бала әти-әнисе белән бергә бер файдасыз тапшыруларны бик күп карый әле.

Анимедан тыш, бүген фанфиклар жанры актив үсештә – фанатлар төрле аниме һәм мангаларның дәвамын яки альтернатив сюжетын иҗат итә. Фанфиклар сайтларына «оригинал»ны да, ягъни өр-яңа сюжетлар да урнаштыралар. Боларның барысы да теләсә кайсы нәфис әдәбият кебек кызык. Мин фанфикларны геройлар арасындагы мөнәсәбәтләрдә ниндидер сюжет сызыклары ачылып бетмәгәндә, борылышлар җитми калганда укыйм. Гадәттә, фанатлар төптә яткан мәгънәне тиз тотып ала (гәрчә кайчак ул булмый да) һәм рәхәтләнеп сюжетны үстереп алып китә. Кызганыч ки, үземнең язганнарым бик яхшы килеп чыкмый. Кайчак, аниме көчле кичерешләр тудырганда, мин зур булмаган хикәяләр язам (яки шигъри формада иҗат итәм). Әмма бу мавыгулар ниндидер зуррак нәрсә булып китәр дип уйламыйм.

Минем өчен аниме карау – ял итү, чынбарлыктан аерылып тору ысулы. Шул ук вакытта аралашу ысулы да. Бүген фанатлар бергәлеге бик зур. Берәр серия караганнан соң, аның турыда фикерләреңне, хисләреңне үзең кебек үк кызыксынып караган икенче берәү белән бүлешү ничек әйбәт бит!

ДИҢГЕЗНЕҢ ТАРТУ КӨЧЕ



Океаннар гизә торган яхта капитаны Алмаз Алиев – диңгезне яратуы һәм сәяхәтләргә хирыслыгы турында.

– Җилкән – яшәү рәвеше ул. Бу бик күп үзенчәлекле күнекмәләргә ия булу дигән сүз. Һәм адреналин, һәм эндорфиннар, һәм серотонин...

Бик авыр. Мин элек очучы идем, күк йөзе һәм су минем өчен күпмедер дәрәҗәдә охшаш та. Диңгездә – җил һәм су белән син дә ниндидер энергиянең бер өлешенә әвереләсең. Уртада каласың һәм һәр хәрәкәтеңне шуларга көйлисең. Диңгезнең бөтен рәхәте дә шунда. Үзенә күрә бер чир ул. Син шуның белән яшисең.

Истә, 1988 елда мин гомеремдә беренче тапкыр Япон диңгезендә җилкәнле регатада катнаштым. Анда җан ияләре бик күп. Үз курсыбыз буенча барабыз, ә су катламында планктон ялтырый. Сүз белән генә әйтеп бетергесез гүзәллек! Тик йокы килә! Юкка гына таң алды вахтасын этләнү дип йөртмиләр. Яхта хуҗасының 15 яшьлек улы белән вахтада утырабыз, үтереп йокы килә, күзләр йомыла. Һәм шунда бездән ун метр тирәсе арада су ачылып китә һәм ачык итеп: «Ф-ш-ш-ш-ш...» дигән тавыш ишетелә – су фонтаны ишелә. Китмы әллә? Тынычланып кына беткәндә, берничә минут узуга уң яктан тагын: «Ф-ш-ш-ш-ш...»

Әллә ни куркыныч хәл булмады, әмма ул вакытта кот алынды. Китлар яхталарга һөҗүм иткән очраклар бик күп. Андый вакытта диңгездә кемнең хуҗа икәнен бик яхшы аңлыйсың. Әмма, аңа карап, диңгезгә тартылуың сүрелми.

Җир шары тирәли сәяхәткә мин 71 яшемдә чыгып киттем, кайтканда, 72 иде. Һәм элеккечә үк ялгызым гына дөнья тирәли сәяхәт турында хыялланам. Ә нигә өметләнмим әле? Бу тормышта мөмкин булмаган нәрсә юк.

90 нчы еллар башында Марсель портына килеп туктадым. Койрыктагы флагштокта – яшелле-аклы-кызыллы әләм. Минем яхта янына хәрби-диңгез часте диңгезчеләре килеп җитте: янәсе, нинди әләм бу, кайсы ил? Кайдан, кем икәнлегемне аңлатып бирдем. «Навигация җиһазы кайдан?» – дип сорыйлар. Аларга үземнең карталарымны һәм самолеттан салдырып алган компасны – «үгез күзе»н сузам.

– Oh mon dieu! C'est fantastique!*

Французлар шул дәрәҗәдә шаккатты ки, бер мизгел эчендә юкка да чыктылар. Һәм икенче мизгелдә шәраб тулы әрҗәләр белән килеп тә җиттеләр. Марсельгә «үгез күзе» һәм яхта костюмы урынына гомумхәрби киемнән килеп җитә алган татар өчен күтәреп утырдык...

Минем кебек «бүреләр» – яхтачылар ул вакытларны яхшы хәтерли әле. Иң романтик еллар иде ул. Визасыз гына теләсә кайсы илнең теләсә кайсы портына кереп була.Туктап тору урыны өчен түлисең дә, дөньядагы иң ирекле кеше кебек йөрисең. Хәзер инде дөнья кырысланды, прагматикка әйләнде, бөтен җирдә бюрократия, кәгазь эше, агентлар аша акча түләп йөрисе.

Диңгез романтиклары чорының узганлыгы турында мин соңгы тапкыр дөнья тирәли сәяхәттә аңладым. Әле июньдә генә кайттык аннан. Ышаныгыз: утыз ел буена күңелдә йөрткән хыялны тормышка ашырудан шундый зур ләззәт аласың!

2021 елның гыйнварында безнең яхта экипажын алдан хәбәр итмичә аларның территориаль суларына кергән өчен Вануату полициясе тоткарлады. Эчәр су һәм ягулык запасларын тулыландырырга дип кергән идек. Яр буе сак хезмәте безне республика башкаласы Порт-Вила портына озатты да карантинга җибәрде. Бер атна вакыт җилгә очты, аның каравы Вануатуда без сохарига баедык.

Андый эпизодлар Җир шары тирәли әйләнгәндә шактый күп булды. Берсендә кояш байыр алдыннан хуҗасыз балыкчылар көймәсенә килеп тәрәлдек. Озынлыгы безнең яхтаның яртысы кадәр. Караңгы төшкәч килеп бәрелсәк нәрсә буласын күз алдына китерү дә куркыныч.

Гарәп диңгезенең Аден култыгында безне күңелсез хәл көтеп торган икән. Безнең янга таза гына гәүдәле алты гарәп утырган көймә килеп туктады. Бортларында балыкчы кирәк-ярагларының эзе дә юк. Карап торышка йә пират инде болар, йә контрабандист. Вата-җимерә: «Бортка күтәрелсәк ярыймы?» – дип сорыйлар. «Әлбәттә юк, бу Россия территориясе», – дип җавап бирдем. Тагын нидер сөйләшмәкче булдылар, тартырга тәмәке сорадылар – әллә ни шөбһәләнерлек сөйләшү дә түгел, әмма барыбер шикләндерә. Мин инде ракеталарны әзер тотам – һөҗүм итү өчен иң кулай корал,

* Француз теленнән: – «Йа Ходa! Фантастика!»

аларның агач көймәсен шундук юк итә. «Булды, егетләр, безгә алга барырга кирәк әле», – дигәч киттеләр тагын. Күрәсең, безнең әллә ничә көн кырынмаган йөзләребезгә, таушалган киемнәребезгә карап, әллә ни алырлык юк болардан, дигәннәрдер.

Миндә сәяхәтләргә бәйлелек бар дип буламы соң? Дөресрәге, минем диңгезгә тартылуымны спорт белән мавыгу дип әйтеп буладыр. Спортның теләсә кайсы төрендә дистанциядән төшеп калып була. Әмма син диңгезгә чыккансың икән, максатыңа ирешү – намус эше. Эйфория, бәхет һәм... арыганлык хисе шуннан туа. Әйе, була, давыллар, диңгез авыруы, бертөрлелек арыта, ялыктыра... Булды, җитте, башка беркая да, дип уйлыйм. Йөзгәндә шулайрак итеп фикер йөртәсең. Ләкин коры җиргә аяк басып, берничә ай үткәч, тозлы су сагындыра башлый. Әмма диңгездә бит мине өйгә, якыннарым янына тарта. Менә моны ничек аңлатырга?

ТАССРның 100 еллыгына багышланган дөнья тирәли сәяхәт 15 июньдә Төркиядә Мармарис янында тәгәлләнгән. «Милонга» яхтасы белән өч кеше идарә иткән: спорт мастеры, океаннар гизә торган яхта капитаны, Татарстан Җилкәнле спорт федерациясе каршындагы җилкәнле йөзү мәктәбе җитәкчесе Алмаз Алиев, капитан ярдәмчесе Илфат Миңнебаев һәм боцман Вил Сәгыйтов (соңрак аны Иван Поликасов алыштырган). Шушы вакыт эчендә диңгезчеләр 45 мең чакрым ара узган. Аларның маршруты Урта диңгез, Атлантик, Тын һәм Һинд океаннары аша үткән.

РЕДАКЦИЯ КУХНЫ

ЯНА ФРОЛОВАДАН ФАЙДАЛЫ ТИРАМИСУ

Автор: Татьяна Вафина

Зыянлы гадәтләр арасында азык-төлеккә бәйлелек тә бар. «Татарстан» бу турыда «Эфир» телеканалында «Счастливая кухня» программасы алып баручысы Яна Фролова белән сөйләште. Яна тәмле һәм файдалы тирамису десертын әзерләде. Ул тазартмый һәм азык-төлек бәйлелеге – тамаксаулыкка китерми.

БӘЙЛЕЛЕК ҖӘФАЛАРЫ

– Үзеңнең ризыкка чамадан тыш бәйле булуыңны аңлавы бик гади, – ди Яна, бөтен ингредиентларны блендерга тутыра-тутыра. – Кеше: «Менә бүген моны соңгы тапкыр ашыйм да бүтән авызыма да алмаячакмын!» – дип антлар эчә, ә иртән торгач кабат: «Ярар, бүген соңгы тапкыр туйганчы сыйланам да иртәгә дөрес туклануга күчәм...» – дип, үзен-үзе ышандырырга маташа башлый. Син инде үз ихтыярың белән күп ашаудан туктый алмыйсың, яраткан ризыкларыңнан баш тартырга хәлеңнән килми икән – димәк, син үз тамагыңның колына әйләнәсең.

– Сез үзегез дә шулай җәфаландыгызмы?

– Әйе. Бервакыт мин гел итне маринадларга һәм аны шулай чи килеш ашарга гадәтләндем. Бу чын бәйлелек иде. Мин һәр иртәне уянам да тизрәк ит маринадларга ашыгам. Менә без хәзер сезнең белән тыныч кына утырабыз, бернинди ризыкка да артык мөкиббән китмибез, ә ул чакта мин болай булдыра алмас идем.

– Маринадланган чи ит ашаудан ни зыян соң?

– Беренчедән, кыен – үзеңне начар хис итәсең. Икенчедән, бөтен тире чабырып чыга – һәм моның нәкъ менә ит ашаудан икәне төгәл билгеле. Чөнки үт куыгына кыенга туры килә. Без алай түгелдер дип уйласак та, бәйлелек тормышны үзгәртә ул. Бәйлелектән интегүчеләр – эчкечеме, наркоманмы, тамаксаумы – кем булуларына карамастан, физик һәм психоэмоциональ яктан азаплана. Менә уйнап утырган баладан телефонын алып карагыз әле, ул нишли? Ул кычкырып елый, әллә ниләр кылана башлый. Кешенең нәрсәдер ашыйсы килгәндә дә шулай ук – сыйланмыйча, тынычланмаячак. Бу бик көчле теләк. Кеше гел шул турыда уйлап йөри башлый...

БӘЙЛЕЛЕК ҺӘМ ХОББИ

– Әмма бит кайвакыт хобби да кешене нинди дер бер нәрсә белән генә артык мавыктыра, мәсәлән, йә марка җыю, йә ниндидер башка предметлар туплау, йә балык тоту...

– Хобби безгә куаныч, уңай энергия бирә, бәйлелелек исә, киресенчә, боларны тартып ала. Аерма менә шунда гына.

– Шатлык-сөенеч китермәгән мавыгулардан ничек котылырга соң? Сезгә нәрсә булышты?

БЕЗГӘ КИРӘК

БУЛАЧАК:

- банан – 2 данә;
- кешью – 1,5 стакан (төн буе бүрттерелгән);
- хөрмә – 5 данә;
- бал – 2 аш кашыгы;
- кэроб – 2 аш кашыгы;
- ваниль кузагы.

Фото: Ната Смирнова

Җиләк-җимеш һәм яшелчәләрне көн саен күп ашау мәслихәт, аена өч тапкыр өчәр телем кыяр гына күпкә саналмый.

Бәйлелектә яшәү – коллык ул, бәйлелексез тормыш исә – бәхет.

– Бәйлелек мине ашказаны-эчәк трактында проблемалар, үт чыгару юллары дискинезиясе, хроник гастритка кадәр китереп җиткерде... Табиблар, бу дәваланмый, мин гел шуның белән яшәргә тиеш, дип куркытты. Моннан тыш, минем йөрәк-кан тамырлары системасында да проблемалар шактый иде, бик каты баш авыртуы җәфалады. Хәтта ашыгыч ярдәм чакырырга туры килгәләде, табиблар дару кадамыйча авырту басылмый иде. Үт куыгына бәйле проблемалардан өянәкләр булгалады, цитрус җимешләренә аллергия интектерде... Бу ниндидер гайре табигый тормыш иде. Айның бер атнасына мине һичшиксез ниндидә булса чир бәреп ега. Даруларсыз яши алмыйм, тик өянәкләр кимеми. 16 яшемә миндә инде бер олау чир тупланган иде.

ЯҢАДАН ТУУ ҺӘМ ЯШӘРГӘ ӨЙРӘНҮ

Гүзәл, зифа, үзеннән сәламәтлек һәм оптимизм аңкып торган пешекчебезгә карап, моның шулай булуына ышануы бик кыен.

– Дөрес тукланмаудан гына шулкадәр чир килеп чыга аламыни?

– Ашказанындагы бөтен проблемалар да туклануга бәйле рәвештә пәйда була. Ул чакта миңа чи ризыктан – иттән дә, яшелчә һәм җиләк-җимештән дә тулысынча баш тартырга киңәш иттеләр. Чөнки гастрит нәкъ менә шуңа башланган. Кеше организмы тере азыктан башка яши алмый. Яшелчә, тәмләткеч үләннәр, җиләк-җимеш – ялкынсынуга каршы тору үзлегенә ия, кислородка бай ризык.

Мин пешкән һәм томалап пешерелгән ризык ашауга күчтем. Майлы ризыктан тыйдылар. Ә менә сөт ризыклары, терлек мае рөхсәт ителә.

Кыскасы, дөнья кадәр чикләүләр, бер олау дару – ә нәтиҗәсе күренми.

Һәм менә мине язмыш традицион булмаган медицина белгече белән очраштырды. Минем рационымны үзгәрттек, камыр һәм сөт ризыкларыннан баш тарттык, яшелчә һәм җиләк-җимеш керттек. Аннары мин дәвалану өчен ач тора башладым, ниһаять ябыктым. Иртән йокыдан яхшы кәеф белән, бик җиңел уяна башладым.

Чистарыну һәм контраст душ миңа гастриттан, үт юллары дискинезиясе өянәкләреннән котылырга булышты. Баш авырту, псориаз, аллергия юкка чыкты. Мин яңадан туган кебек булдым. Нәкъ менә шуннан соң сәламәт туклану темасын тирәнтен өйрәнә башладым. Мин моны бары тик үзем өчен генә эшләдем, чөнки бу вакытта чирләрем инде үзәгемә үткән иде. Туклануның бөтен әгъзаларыма ничек тәэсир итүен аңлау миңа бик кызык тоелды. Рационымны үзгәртү нәтиҗәсендә балачактан интектергән авырулардан бер-бер артлы котылдым бит ниһаять. Даими укыйм, өйрәнәм. Башта чит ил ресурсларыннан файдаландым, чөнки ул вакытта Россиядә бу турыда берниндимәгълүмат та табып булмый иде. Дәвалану өчен ябыгуның файдасы хакында

бездә әле хәзер дә белмиләр. Гәрчә япон галиме Есинори Осуми инде 2016 елда ук күзәнәкләрнең яңаруын тизләтә, картаю процессларын әкренәйтә торган ач тору механизмын өйрәнгән өчен физиология һәм медицина буенча Нобель бүләгенә лаек булса да. Күптән түгел мин эчәклек микробиомын көйләү белгеченә укыдым. Үз сәламәтлегеңне кайгырта башлагач, бөтен нәрсәнең яхшы якка үзгәрүен күзәтү бик кызык. Без үз хәлебезнең начар булуына күнегәбез кебек: һава торышы үзгәрә икән – баш авырта... Ә монда кинәт шуны аңлыйсың: һава торышы синә бернинди йогынты да ясамый – синең бер җиреңдә авыртмый!

РЕЦЕПТЛАРДАН МАРАФОНГА КАДӘР

– Үзегезне дәваладыгыз, тамаксаулыктан котылдыгыз да ди, ә башкаларга ничек ярдәм итә башладыгыз?

– Кешеләр миндәге үзгәрешләрне күрә башлады. Башта танышларым киңәш сорый иде. Аннары бу консультацияләргә, шәхси программаларга әйләнде. Бераздан «Инстаграм»да файдалы рецептлар белән бүлешә башладым. Социаль челтәрләрдәге төркем белән үткәрелә торган марафоннар менә шулайрак башланды. Ә аннары инде хэппи интенсив форматы пәйда булды. Без организмыбызның ничек эшләвен, моңа туклануның ничек тәэсир итүен өйрәнәбез. Барлык нәтиҗәләрне дә минем профилемдә табып була. Кешеләр псориаздан, гастриттан, җәрәхәтләрдән дәвалана. Мин бары тик дәвалану юлын гына күрсәтәм. Иң мөһиме – рационны үзгәртү һәм сәламәт яшәү рәвеше. Йокы режимын үзгәртүгә үк кешенең хәле яхшырырга мөмкин. Килгән кешедән сорыйм, ничәдә йокларга ятасың, дим. «Төнге беренче яртыда, икедә», – ди. Кичке 10 да ятуга күчәргә киңәш итәм. Бу да эш – баштарак үзеңне мәҗбүр итәргә кирәк. Әмма барысы да бик тыгыз бәйләнгән. Туклану да, йокы да, чирләр дә.

ОРГАНИЗМНЫҢ ГАДИ ЗАКОНЫ

– Сезнең профилегездә: «холистик хелс коуч» дип язылган. Тәрҗемә итеп, аңлатыгыз әле бу терминны.

– Бу холистик сәламәтлек коучы – туклану, психосоматика проблемалары белән комплекслы эшли торган кеше. Чөнки хәтта эмоцияләрне тыеп калу гына да тамак авыртуы китереп чыгарырга мөмкин. Психоэмоциональ факт тәэсире белән исәпләшү зарур. Без комплекслы эшләгәндә генә нәтиҗәгә ирешә алабыз. Еш кына бәбигә уза алмаучы хатыннар килә. Алар чистарыну процессын үтә һәм йөккә уза. Нигә шулай булып чыга соң? Бу тылсым түгел. Организм өчен репродуктив система иң кирәклеләрдән саналмый. Организм пычранган, хәлсезләнгән икән, ул беренче чиратта яшәүне тәэмин итә торган мөһим системаларны коткарырга тырыша. Ә ул бөтен чирләрне яшәү өчен мөһим әгъзалардан ераккарак, репродуктив системага җибәрә, яисә аны гамәлдән чыгара. Чөнки, төп системаларга куркыныч янаганда, нәселне дәвам итү, яралгы формалаштыру, яңа тормыш турында сүз дә булырга мөмкин түгел, үзеңне коткарырга кирәк. Репродуктив система «сүндерелә», хәл кергәч, ул кабат кабына. Ягъни бу бер дә тылсым түгел. Бу организмның гади законы. Һәм аны аңларга өйрәнү зарур.

ИҢ ӘҮВӘЛ ПРОФИЛАКТИКА

– Соңгы вакытта медицина белеме дә булмаган коучлар күбәйде, алар, нинди дер шәхси мисаллар китереп, социаль челтәрләр аша халыкны дәвалаган булып маташа... Мондый «дәвалауның» нәтиҗәләре еш кына шактый аяныч булып чыга. Ә сезнең медицина белемегез бармы?

– Минем дә белемем мединститутта алынмаган, ягъни стандарт түгел. Сәламәтлек буенча холистик коуч, эчәклек микробиологиясен көйләүче белгеч, диетолог, нутрициолог – болар барысы да бар.

Мин башта ук медицина институтына керергә тиеш идем, әмма үзем рәсми медицина дәвалап булмый торган чирләрдән интеккәнгә, мондый карарга килдем: беркемгә дә ярдәм итәрлек булмагач, нигә мин алты ел гомеремне шуңа сарыф итим соң әле? Үзегез уйлап карагыз: баш авыртуга түзәрлегем калмагач, мин баш миенә МРТ ясаттым, вак шрифт белән ике битлек «дәвалану» киңәшләре бирделәр һәм тора-бара хәлемнең тагын да начараячагын әйтеп «куандырдылар». Мин барлык киңәшләрне үтәргә тырыштым, әмма хәлем барыбер начар иде. Шунлыктан мин үземә хәзер альтернатив медицина, интегратив медицина, примитив медицина дип аталган юнәлешне – ягъни профилактиканы, авыруны кисәтүне сайладым. Кызганычка, хәзер бөтендөнья сәламәтлек саклау системасында профилактикага бик аз игътибар бирелә. 2020 елда без моны үз күзебез белән күрдек инде. Респиратор система да эчәклек, ашказаны-эчәк тракты белән бик тыгыз бәйләнгән, чөнки ул да безнең ни ашавыбыздан, ничек йоклавыбыздан, нәрсә сулавыбыздан шулай ук зәгыйфьләнә. Һәм аннары гына дәвалану. 2020 ел шуны күрсәтте: дәвалану һәрвакытта да нәтиҗәле түгел, профилактика, авыруны кисәтү нәтиҗәлерәк. Иммунитет – респираторлар да, санитайзерлар да түгел, ул һөҗүмгә каршы торырлык система булырга тиеш. Моның өчен аны дөрес ашатырга, дөрес эчертергә, аның белән дөрес яшәргә кирәк.

ЧИСТАРТКЫЧ РИЗЫК КҮБРӘК БУЛЫРГА ТИЕШ

Күп кеше нинди дер апатиядән, арудан зарлана: «Көндез ашыйм да – йокы килә», – диләр. Бу нигә шулай?

– Бу бит мәгълүм нәрсә: «Ашадык – хәзер инде йоклап алсак та була...»

Иммунитет – респираторлар да, санитайзерлар да түгел, ул – һөҗүмгә каршы торырлык система булырга тиеш.

– Әгәр организмга дөрес ризык керсә, йокы килмәскә тиеш. Сез дәртле һәм күтәренке күңелле булачаксыз. Әгәр инде сыйланганнан соң йокы килә икән, сез йә артык күп ашагансыз, йә авыр ризык белән тукланганспсыз. Мәсәлән, ит кисәге ашаганчы, яшелчә салаты ашап куегыз. Ә бездә ничек? Котлетне макарон белән ашыйбыз. Организмны пычрата торган ризыкка караганда чистарта торганы күбрәк булырга тиеш. Шунлыктан яшелчәләрне көн саен һәм күп итеп ашау мәслихәт, аена өч тапкыр өчәр телем кыяр гына түгел. Кавказ халкына карагыз – әйе, алар ит күп ашый. Әмма бер генә тәгамнәре дә табынга яшел тәмләткечләрсез куелмый.

СИН ҮЗГӘРГӘНДӘ, БАР НӘРСӘ ДӘ ҮЗГӘРӘ

Без гадәткә кергәнчә, стереотиплар буенча яшибез. Әгәр алар безнең сәламәтлеккә зыян китерә икән, үзгәртергә беркайчан да соң түгел. Әбием Яңа ел бәйрәменә һәрвакыт чөгендерле сельдь балыгы салаты ясый иде. Картайгач, аңа бу салатны әзерләү кыенлашты, һәм Яңа ел табынынан әлеге ризык үзеннән-үзе юкка чыкты. Үзең үзгәрә башласаң, әйләнә-тирәдәге бөтен нәрсә дә үзгәрә. Бераздан моңа ияләшәсең. Кайбер кеше: «Исерткечсез нинди бәйрәм инде ул?!» – ди. Бервакыт танышларымда алкогольсез туган көндә булырга туры килде. Беркем дә исерткеч эчмәсә дә, бик күңелле иде. Әйе, шулай да була икән! Бәйрәмдарларга мондый мәҗлес ошады, хәзер исә алар моңа ияләште, һәм хәзер аларга кәеф күтәрү өчен бернинди алкоголь дә кирәкми.

Теләсә нинди система кеше үзе эшләгәндә генә эшли. Бу очракта теләсә нинди бәйлелекне җиңеп була.

ТОРМЫШ ЯЗГАН ХИКӘЯТЛӘР

– Халыкны сәламәтләндерү эшчәнлегегезнең максаты нинди?

– Минем максатым юк. Үзем бара торган юл гына бар. Минем тормышымда бар нәрсә үз уңаена бара, һәм шул ук вакытта бу очраклылык та түгел. Телеканалдан шалтыратып, «Счастливая кухня» программасын алып барырга тәкъдим иту ул чакта көтелмәгән хәл иде, хәзер исә рәхәтләнеп эшлим, темалар уйлыйм, геройлар эзлим. Мин «Инстаграм»да марафоннар үткәрергә дә җыенмаган идем, әмма, күрүегезчә, оештырам. Тормыш үзе хикәят кебек языла. Минем өчен иң мөһиме – ун елдан соң да, егерме елдан соң да бәхетле һәм сәламәт кеше булу... Гомерем сыйфатлы булсын, психоэмоциональ халәтем саклансын иде.

Мин биредә һәм бүген яшим. 10 елга артка борылып карасак, ул чакта минем кайчандыр «Татарстан» журналы кухнясында ризык әзерләрмен дип башыма да килмәс иде. Мин өй кешесе – тыныч кына яшәрмен, балалар тәрбияләрмен, борщ пешереп ятармын, дип уйлый идем.

ЧИРЛӘМӘСӘМ, ҮЗ ЮЛЫМНЫ ТАПМАС ИДЕМ

– Марафоннарыгыз аркасында гаиләгезнең борщсыз калганы юктыр бит?

– Минем әти-әнием мединститутка керүем хакында хыялланды, аннары геофакка ризалаштылар. Белгечлегем буенча эшкә кермәгәнгә бик ачулары чыкты. Мине җүләр сатып йөри дип уйладылар. Хәзер исә барысы да, шул исәптән әбием дә, миннән киңәш сорый...

– Ә ирегез?

– Аңа бернәрсәне дә көчләп такмыйм, тик ул да ач торып дәваланып карады инде. Кешенең ничек үзгәргәнен барысы да күрә бит. Элек мин нинди идем дә, хәзер нindigә әйләндем. Беренче чиратта бу минем үзем өчен бик кызыклы юл булды. Шунлыктан мин балачакта сәламәтлегем начар булуга бер дә хафаланмыйм. Авырмасам, хәзер минем кешеләргә ярдәм иту мөмкинлегем булмас иде. Әнә шул чирләрем аркасында мин тормышта үз юлымны таптым.

ТУКЛАНУДА ЯСАЛА ТОРГАН 5 ХАТА:

– Ә сез тукланудагы төп ялгышлыкларны атый аласызмы?

– Беренчесе. Чәйнәмибез. Ашкайнату процессы авыз куышлыгында ук башлана. Безнең заман кешесе еш кына аягүрә, тиз ашый, ризыкны чәйнәмичә диярлек йота. Ә чәйнәгәндә, ферментлар эшләнеп чыга. Элегрәк йогларда тикмәгә генә теләсә кайсы ризыкны, йотканчы, сыек халәткә китерү кагыйдәсе булмаган бит. Озак чәйнәгәндә, азрак тәгам белән дә тукланып була.

Икенчесе. Игътибарны ашаудан читкә юнәлтәбез. Ашаганда, без телевизор яки телефон карарга тиеш түгел. Чөнки, игътибарны читкә юнәлткәндә, без артыгын ашап ташлаганыбызны сизми дә калабыз.

Өченчесе. Компаниягә кушылабыз. Күп кеше компаниягә кушылып ашый. Кайвакыт өйдә сыйланасың гына, дустың килә дә, аның белән дә утырып ашыйсың-эчәсең, кая да булса баргач, кемнедер очратасың да, тагын бергә тамак ялгарга туры килә.

Дүртенчесе. Ашап бетерәбез. Күптән түгел бер комментарий укыдым: «Ирем тәлинкәсендә калдырган ризыкны да ашап бетерәм, балаларныкын да бушатырга кирәк...» – дигәннәр. Беркемнән калган ризыкны да ашамаска тырыш! Үз порциягез дә җитә сезгә. Бер утырып ашаганда учка сыярлык ризыктан тамак туярга тиеш. Бер учка сыйганы – сезнеке. Акрын гына чәйнәп, тәмләп ашасаң, шул рәхәтләнеп җитә. Ә менә ризыкны тиз-тиз кабып йотканда, йә сөйләшә-сөйләшә сыйланганда, йә башка нәрсә турында уйлап чәйнәгәндә, тамак туймый кала...

Бишенчесе. Яшелчә ашамыйбыз. Ныклап сыйланырга керешкәнче, яшелчәләр, тәмләткеч үләннәр ашап кую мәслихәт. Бу аннан соң ашалачак ризык тизрәк эшкәртелсен һәм үзләштерелсен өчен кирәк.

1 Салабыз

2 Өстибез

3 Кушабыз

4 Төшен алабыз

5 Чистартабыз

6 Туглыйбыз

ОНЛАЙН-МАРАФОННАРНЫҢ ЭШ РЕЖИМЫ

– Сез даими онлайн-марафоннар үткәрәсез, сезгә һаман язалар, тәүлек әйләнәсе киңәш сорыйлар... Галәм масштабында диярлек тамаксаулыкка каршы көрәшеп, сез үзегез интернетта туктаусыз аралашу бәйлелегенә эләкмисезме соң?

– Марафоннарда эш режимы бар. Билгеле бер вакытта туктап торабыз. Әлбәттә, кайвакыт төнлә хәбәрләр килгәли, мәсәлән, Владивостоктан сорау җибәрергә мөмкиннәр. Әмма алар бездә төн икәнен белә һәм иртәнгә кадәр сабыр гына җавап көтә. Мин иртән 4.30 сәгатьтә торам. 8.30 сәгатькә кадәр кулыма телефон алмыйм. Үз эшләрем белән шөгыльләнәм: күнегүләр ясыйм, контраст душта коенам, төрле процедуралар башкарам. Миндә телефонга бәйлелек юк. Мин үземнең марафончыларымны бик яратам, әмма шуны да аңлыйм: әгәр даими телефонда утырсам, кешегә ярдәм итәр урынга мин үзем хәлсез калачакмын.

БИЗДЕРЕП АЗАПЛАНМАС ӨЧЕН, КҮНЕКТЕРМӘСКӘ КИРӘК

– Ә замана балаларына ничек кыенга туры килә? Алар бит телефонда яши. Гаджетларга бәйлелектән котылу өчен, балаларга һәм әтиәниләренә нинди киңәш бирер идегез?

– Мин чынбарлыкны виртуаль дөньядан күпкә кызыклырак, дип саныйм. Ул тере! Син тотып карый, ишетә, ис тоя аласың. Чынбарлыкта үсеш күпкә күбрәк. Үземнең балачагымны искә төшерәм: без шулкадәр күп йөгерә, уйный идек, бака карарга бара идек...

Хәзер кайвакыт самолетта шуны күрергә була: әнисе баласына телефон төртә, ә ул әле аның кулына да сыймый. Шул рәвешле, ана кеше бәйлелеккә беренче адымны үзе ясый. Соңыннан биздереп азапланмас өчен, башта ук күнектермәскә кирәк. Нәкъ менә балачакта игътибар, ярату, хуплау җитмәгән бала еш кына төрле бәйлелеккә килеп каба. Ярату җитмәгәндә, мәсәлән, торт ашау яки интернетка кереп чуму теләге туа.

7 Салабыз

8 Салабыз

9 Сибәбез

10 Бизибез

11 Телибез

«ПСОРИАЗНЫ ҖИҢДЕМ», «ТОНЗИЛЛИТТАН КОТЫЛДЫМ»...

– Ризыкка бәйлелекне җиңгәннән соң сәламәтлектәге нindидер җитди проблемалар хәл ителүгә сезнең үзегездән башка мисаллар да бармы?

– Бөтен мисаллар да шундый. Үз марафоннарымда катнашучыларның нәтиҗәләрен һәрвакыт күзәтеп барам. Мәсәлән, бер ир-ат өч ай буена марафон үтте һәм «псориазны җиңүен» хәбәр итте. Лор-табибәне гомере буе үз профиле буенча проблемалар интектергән. Ул бер марафон үтеп, чистарынды, рационын үзгәртте, аннары исә үзендәге тонзиллитның бетүен хәбәр итте, бу турыда алданрак белгән булсам, гомерем буе азапланмас идем, дип үкенде.

ШӘХСИ ҖАВАПЛЫЛЫК ЗОНАСЫ

– Үзегезнең марафонда катнашучыларның сез биргән биремнәрне төгәл үтәячәгенә гарантия бирә аласызмы?

– Бернинди гарантия дә юк, бу алар сәламәтлеге, алар җаваплылыкны үз өстенә ала. Тылсымлы дару төймәсе юк ул. Шунлыктан, сәламәтләнергә телибез икән, без барысын да контрольсез башкарабыз. Катнашучылар үзләренең рационын, көндәлек эш тәртибен ала: чистарту практикалары, контраст душ, физик күнегүләр... Кемдер хисап бирә, ә кемдер юк. Безнең сәламәтлегебез – шәхси җаваплылык зонасы ул. Нәтиҗәгә ирешер өчен, без нәрсәдер эшләргә тиеш. Үз сәламәтлегебезне кайгырта башлауга, бу һичшиксез сизелә. Синтетик азык өстәмәләреннән баш тартсак, көненә кимендә 2,5 литр чиста су эчсәк – әлеге гади гамәлләр дә уңай нәтиҗәгә китерәчәк. Дөрес вакытта дөрес эзлеклелектә яшәү рәвешен үзгәртү бу.

ИРЕККӘ ЧЫККАН КЕБЕК

– Күптән түгел курстан соң бер кыз үзенә шундый рәхәт булуын әйтеп хәбәр җибәрде. Үзем турында да шуны әйтә алам: төрмәдән ирекккә чыккан кебек булдым. Гел сикерәсе генә килеп торды. Мин чыннан да тоткынлыкта яшәгәнмен бит: иртән нәрсә булса да ашыйсың – күңел болгана башлый, кичен дә шул хәл кабатлана. Бернәрсәдән дә баш тартмыйсың, ә ләззәте юк.

– Әйдәгез инде хәзер, тәмле һәм файдалы тирамису ашап ләззәтләнгәндә, ризыкка бәйлелектән азат бәхетле тормыш рецепты белән уртаклашыгыз...

– Туклану тәртибен, көндәлек режимны үзгәртәбез, сәламәт йокыга кучәбез, күбрәк хәрәкәтләнәбез һәм су эчү режимын саклыйбыз. Һәм хисләрне контрольдә тотабыз – бөтен нәрсәне дә йөрәккә якын алырга кирәкми!

Бәйлелектә яшәү – коллык ул, бәйлелексез тормыш исә – бәхет. Һәм бу син нәрсәдәндер качарга тиеш, дигән сүз түгел, бу син бөтен нәрсәгә тыныч карый аласың, дигән сүз.

КАН УРЫНЫНА – БЕНЗИН, ЙӨРӘК УРЫНЫНА – ИНЖЕКТОР

Автор: Ксения Сёмина

Мотоцикл, үкерә-үкерә, Бөгелмә күгенә атыла. Халык аһ итә: берничә мизгел эчендә спортчы, үзенең байкына атланган килеш кирегә таба сальто ясый да, махсус подиумга төшеп утыра. Эмоцияләр тәмам кызып җиткәч кенә, мотофристайлерлар урыннарын йөк машиналары һәм баггилар колоннасына бирә. Финалдагы чыгыш болай да эссе кичне чигенә җиткереп кыздыра: үкереп торган кара төстәге «КАМАЗ»ында пилот Эдуард Николаев, асфальтта буй-буй эрегән резина эзләре калдырып, элмәкләр ясый.

Олеся Бондаревская фотолары

Шоу тәмамлана. Тамашачыларны «Зәңгәр армада»ның дәһшәтле машиналары янына якынрак килергә чакыралар. Иң кыюлары кабинада утырып карарга да сорый. Бер мизгелгә булса да, алтынсу ком чүлләре өстеннән очып үтә торган куәтле йөк машинасының пилоты итеп хис итәсе килә үзләрен...

ЧҮЛ ТУРЫНДА ХЫЯЛЛАНЫП

Бөгелмәдәге әлеге шоу белән «КАМАЗ-мастер» командасы Омскидан башланып китәчәк «Ефәк юлы – 2021» раллиенең стартына туган Татарстаны аша сәяхәте тәмамлануны билгеләп үтте. Спортчыларны ун көн эчендә үтәргә тиешле 5200 чакрым көтә, катлаулылыгы һәм әһәмияте ягыннан бу узыш та «Дакар» раллиеннан бер дә калышмый. Бөгелмәлеләргә күрсәтелгән тамашаның «капоты астында» – пилотларның, инженерларның, шулай ук ярыш башланырга берничә көн кала конвейердан беренче булып төшкән К5 яңа буын йөк машинасы эшләнгән завод белгечләренең ифрат зур хезмәте ята. Капитан Дмитрий Сотников җитәкчелегендәге экипажга катлаулы миссия йөкләнгән: яңа гына мичтән төшкән машина «Дакар»га әзерме – шушы сынап карау зарур. Маршрутның Монголия территориясендәге берничә баш әйләндергеч участогы төп интрига булып тора, шулай ук командаларга, сервис хезмәтеннән файдаланмыйча, машиналарны мөстәкыйль рәвештә ремонтларга, дигән бирем дә булачак. Бәләкәй генә хилафлык күздән ычкынса да, йөк машинасы ватылырга һәм шул сәбәпле артта калырга мөмкин. Һәм боларның барысы да белорусларның «МАЗ» һәм французларның «Рено» командалары белән киеренке көндәшлек шартларында барачак.

«Аның каны урынында – бензин, йөрәге урынында – инжектор», – мотофристайлерларның берсен шоуны алып баручы шулай дип тасвирлаган иде. Мөгаен, «Ефәк юлы»нда катнашучылар-

ның һәркайсының портретыдыр бу, чөнки машиналарны хәрәкәткә китерүче төп көч – моторлар түгел, ә көчле мавыгу, азарт, шулай ук тизлек һәм тәвәккәллек дип яхшы мәгънәсендә җенләнүче профессионалларның җиңүгә дәрте ул.

ЯГУЛЫК – АДРЕНАЛИН

– Сикерү – һәрвакытта да дулкынлану, әмма ул тамашачылардагы кебек булмый. Син һәрдаим халәтеңне, җиргә төшеп утыру почмагын, җилне исәплисең, мотоциклның очып китүенә карап, аңа яраклашасың, – ди мотофристайл буенча Россия чемпионы, «КАМАЗ-мастер»ның автошоу буенча күп еллар дәвамындагы партнёры булган Коломнаның FMX13 командасы лидеры Алексей Колесников. – Әмма монда бернинди бәйлелек тә юк. Бәйлелек – курку ул, ә куркыкан нәрсәне яратып булмый. Мин трюк башкарганда, нәрсәне эшли алганымны, нәрсәне эшли алмаганымны сизәм. Иң мөһиме: нәрсә телим, ә нәрсәне теләмим – шуны тоям.

– Автоспорт – чир ул. Яхталарга һәвәслек кебек, мәсәлән. Мин үзем дә җилкәнле көймәдә йөрим, миңа ял итү, киеренкелекне бетерү өчен кирәк ул. Автоспорт белән дә шулай ук, – ди «Ефәк юлы» раллие җитәкчесенең урынбасары Азат Абусев. – Пилотлар махсус участокларда алган адреналинны бернәрсә белән дә чагыштырып булмый. Бер тапкыр болид руленә утыруга, андый тойгыларны башка беркайда да алмаячагыңны аңлыйсың. «КАМАЗ-мастер» составындагы ярышлар – югары казанышлар спорты ул. Бу спорт белән шөгыльләнә башларга телисезме? Картингка килегез.

– Әти автоспорт, мотоспорт белән шөгыльләнә иде, мине дә ярышларга алып йөрде. Шул рәвешле мин, спорт гимнастикасын ташлап, картингка күчтем, – ди биш тапкыр «Дакар» раллие, шулай ук «Ефәк юлы» раллие җиңүчесе, Россиянең атказанган спорт мастеры Эдуард Николаев. – Хәзерге вакытта без Яр Чаллыда яшьләр һәм балалар арасында актив рәвештә картинг спортын һәм баггины пропагандалыйбыз. Үзебезгә алмаш үстерәбез. Булачак пилотлар тәрбияләү – озак елларга сузыла торган хезмәт. «КАМАЗ-мастер»ның һәрбер катнашучысы үзендә ни дәрәҗәдә зур җаваплылык булуын яхшы аңлый. Без аңа әзер. Маршрут катлаулы булган саен, безгә кызыклырак.

АКЫЛЛЫ ГАМӘЛЛӘР

ИГЕЛЕКЛЕ ЭШЛӘР /

МӘҢГЕЛЕК КЫЙММӘТЛӘР

ИГЕЛЕКЛЕ ЭШЛӘР

Бу санда тәкъдим итәбез:

«Бөек Петр»ның көч алу урыны **КАЙДА** булган

Нижгар татарлары **НИЧЕК** яши

Иң тәмле пәрәмәчләрне **КАЙДА** пешерәләр

Көлтә бәйләү осталыгын **КЕМНӘН** өйрәнергә

КИЛӘЧӘКТӘ АШЛЫК ҺӘМ СӨТНЕ ТИРӘНТЕН ЭШКӘРТҮ БУЕНЧА ЗУР ИНВЕСТИЦИОН ПРОЕКТЛАР КӨТӘ

Премьер-министр урынбасары – ТР авыл хуҗалыгы һәм азык-төлек министры Марат Җаббаров «Татарстан» журналы сорауларына җавап бирә.

– Марат Азатович, авыл хуҗалыгында милли проектлар уңышлы гамәлгә ашырыламы?

– Татарстан Авыл хуҗалыгы һәм азык-төлек министрлыгы «Халыкара кооперация һәм экспорт», «Кече һәм урта эшкуарлык һәм шәхси эшкуарлык инициативасына ярдәм күрсәтү» милли проектларын гамәлгә кертүдә катнаша. Беренчесе кысаларында «Агросәнәгать комплексы продукциясен экспортка чыгару» төбәк проекты тормышка ашырыла, ул ике төп юнәлештән тора. Бу – экспортка чыгару өчен тәгаенләнгән авыл хуҗалыгы продукциясе үстерү өчен мелиорацияләнгән җирләрне файдалануга тапшыру һәм соя борчагы һәм (яки) рапс орлыгы җитештерү. Мелиорация чараларын гамәлгә кертүгә быел 48,8 миллион сум акча бүленә. Шулай ук 51 миллион сумнан артыграк акча май культуралары җитештерү һәм сатуны оештыруга ярдәмгә тәгаенләнә. Аерым алганда, Түбән Кама, Кукмара һәм Арча муниципаль районнарында 1000 гектар сугарулы җирне файдалануга тапшыру планлаштырыла.

«Кече һәм урта эшкуарлык һәм шәхси эшкуарлык инициативасына ярдәм күрсәтү» милли проектына килгәндә исә, биредә «Татарстан Республикасы кече һәм урта эшкуарлык субъектларын акселерацияләү» төбәк проекты кысаларында милли проект максатларын тормышка ашыруга 345 миллион сум акча бүлү күздә тотыла, шул исәптән 279,4 миллион сумы – РФ бюджетыннан. Грантлар өченче һәм дүртенче кварталда конкурс нигезендә бүленәчәк.

– Аграр сектордагы нинди инновацион проект һәм технологияләр бүген республикада гамәлгә кертү өчен өстенлекле булып тора?

– Авыл хуҗалыгының инвестицияләр аеруча күп кертелә торган тармакларыннан берсе – сөт терлекчелеге. Югары технологияләр белән җиһазландырылган сөтчелек – товар ферма һәм комплексларын төзү һәм модернизацияләү безнең заман тренды булып тора. Былтыр гына да республикада 6650 баш терлеккә исәпләнгән 14 сөтчелек комплексы файдалануга тапшырылды, бу елына өстәмә 40 мең тонна сөт алу мөмкинлеген бирә. Соңгы биш елда терлекчелек объектлары булдыруга исә барлыгы 91 миллиард сум акча кертелгән. Хәзерге вакытта инвестиция компанияләре сөтчелек юнәлешендәге 35,5 мең башка исәпләнгән 22 зур терлекчелек комплексы төзелешен финанслый, аларның барысын да быел һәм киләсе елда файдалануга тапшыру планлаштырыла, бу сөт җитештерүнең еллык артымы 3 процент булуны тәэмин итәчәк.

Ашлык һәм сөтне тирәнтен эшкәртү буенча зур инвестицион проектларны гамәлгә кертү мөмкинлеге тикшерелә. Ашлыкны тирәнтен эшкәртү җитештерүен булдыру нәтиҗәсендә республика органик кислоталар, глютен, ксантан бакыры һәм башка ихтыяҗ зур булган продукция чыгаруны тәэмин итә алачак. Сөтне тирәнтен эшкәртү предприятиесендә исә коры мицелляр казеин, коры эремчек суы аксымы изоляты, коры май әйрәне (пахта) һәм шундый башка төр продукция җитештерeләчәк.

– Авыл хуҗалыгы тармагын модернизацияләү, заманча технологияләр кертү техника паркын яңартмыйча мөмкин түгелдер...

– Әлбәттә. Татарстан Президенты инициативасы буенча техника паркының яңартылуына булыша торган стимуллаштыру методлары әзлекле кертелә һәм камилләштерелә. Быел һәм киләсе елда хуҗалыкларга сатып алган техникалары бәясенең 30 проценты кире кайтарылачак. Техник модернизация чыгымнарының бер өлешен субсидияләүгә быел республика бюджетыннан 1,8 миллиард сум акча бүленде. Исегезгә төшереп үтәм, техник һәм технологик модернизацияләү буенча авыл хуҗалыгы товарлары җитештерүчеләргә дәүләт ярдәме күрсәтүгә тәгаенләнгән республика чаралары инде 2006 елдан бирле гамәлдә.

Бүгенге көндә республика аграрийлары сезонлы эшләрне тиешле вакытта сыйфатлы башкару өчен кирәкле барлык машиналар белән тәэмин ителгән. Техник җиһазландыру буенча бигрәк тә 2020 ел уңышлы булды. Былтыр хуҗалыклар 480 трактор, 200 ашлык уру һәм 52 терлек азыгы уру комбайны сатып алды. Шулкадәр күләмдә техника соңгы 10 ел дәвамында да сатып алынмаган иде. Авыл хуҗалыгы продукциясен сатып алуга бәяләр югары булу булышты. Техник модернизация быел да уңышлы гамәлгә ашырыла. Инде 7,5 миллиард сумлык югары җитештерүчәнлекле төрле техника сатып алынды.

Актив модернизацияләү процессында соңгы биш елда 100 гектар чәчүлек җирнең энергия белән тәэмин ителешен 19 ат көченә (154 тән 173 ат көченә кадәр) арттыру мөмкин булды. Якындагы елларга бурыч – 100 гектар чәчүлек җирнең энергия белән тәэмин ителешен 200 ат көченә җиткерү.

– Югары технологияле техника тиешле дәрәҗәдә карап тотуны һәм ремонтлауны да таләп итә. Болар барысы да АСК өчен кадрлар әзерләүдә исәпкә алынамы?

– Бүген, уку процессын камилләштереп, без техника җитештерүчеләрне һәм дилерларны һаман активрак җәлеп итәбез. Казан аграр университетының укыту-демонстрацияләү үзәге практик дәресләр үткәрү өчен кирәкле заманча авыл хуҗалыгы техникасы үрнәкләре белән системалы рәвештә җиһазландырыла. Студентлар җитештерү практикасын хуҗалыкларда да, ремонт предприятиеләре базаларында һәм дилерларның сервис хезмәтләрендә дә үтә, бу аларга техника һәм җиһазларның иң заманча модельләрен өйрәнү мөмкинлеген бирә. Район авыл хуҗалыгы идарәләренең механикалаштыру буенча консультантлары һәм авыл хуҗалыгы оешмаларының баш инженерлары аграр югары уку йортында ел саен бер атналык курсларда квалификацияләрен күтәрә. Хуҗалык механизаторлары да урта уку йортлары базаларында яңа техниканы, хезмәтне яклау шартларын өйрәнә. Моннан тыш, техниканың заманча үрнәкләре һәм яңа технологияләр белән министрлыкның йомгаклау коллегиясендә һәм «АгроВолга» халыкара күргәзмәсендә дә танышырга мөмкин.

– Аномаль эсселек республиканың аграр секторына ничек тәэсир итте?

– Чыннан да, май-июньдәге һава шартлары игенчелек тармагы өчен бик уңайсыз булды: югары температура һәм явым-төшем кытлыгы күзәтелде. Нәтиҗәсе – уҗым культуралары уңышының сизелерлек кимүе. Сабан культураларында да уңышның кимрәк булуы көтелә. Аграрийлар берешми, яфрактан тукландыру, башка кирәкле технологик операцияләрне башкара. Алар, вазгыятьне тамырдан үзгәртә алмаса да, барыбер үсемлекләрнең потенциалын саклап калырга һәм уңыш югалуны киметергә мөмкинлек бирәчәк.

Бүген икътисадый тотрыклылыкны яклауның бердәнбер юлы – агроиминиятләштерү. Бу хуҗалыклар өчен бик файдалы, бигрәк тә кече хуҗалыкларга, чөнки дәүләт сизелерлек ярдәм күрсәтә – иминият премиясенең 50 проценты АХО (СХО) һәм КФХ хисабына каплана, ә хуҗалык итүнең кече формалары арттырылган 1,2 ставкасы буенча өстәмә субсидия ала. Кызганычка, әлеге юнәлештә барлык район һәм хуҗалыклар да актив эшләми әле. Быелгы уңыш 268 мең гектарда иминиятләштерелгән, бу исә барлык мәйданның нибары 10 процентын тәшкил итә.

ҖИРЕБЕЗ САУЛЫГЫ

Туфракның ярлылануы һәм деградациясе – гомумпланетар масштабтагы проблема, кечкенә фермер хуҗалыкларының да, гигант агрокомпанияләрнең дә әлеге мәсьәлә белән очрашачагы котылгысыз. Бөтен дөньяда галимнәр һәм кырчылык белән шөгыльләнүче белгечләр бу проблеманы хәл итү юлларын эзли, әмма Россия Фәннәр академиясе Казан фәнни үзәге федераль тикшеренү үзәгенең аерымланган структур бүлекчәсе – Татарстан агрохимия һәм туфрак белеме фәнни-тикшеренү институты кырчылык, үсемлекчелек һәм терлекчелекнең нәтиҗәлелеген берничә тапкыр арттырырга сәләтле үз эшләнмәләрен инде бүген үк тәкъдим итә.

Елена Прищепенко, РФА Казан ФТҮнең «Татарстан агрохимия һәм туфрак белеме фәнни-тикшеренү институты» Аерымланган структур бүлекчәсе җитәкчесе, авыл хуҗалыгы фәннәре кандидаты.

ФӘНГӘ КАРШЫ КИЛӘ АЛМЫЙСЫҢ

Туфракның уңдырышлылыгын арттыру (куркынычсыз ысуллар белән) һәм экологик яктан чиста продукция алу – институт хезмәткәрләре үз алларына куйган төп бурыч. Алар эшләрендә бары тик фәнни алымнар гына кулланып, Россиянең алдынгы фәнни-тикшеренү учреждениеләре белән хезмәттәшлек итә.

Институт эшчәнлеге нәтиҗәләре таң калдыра, чөнки биредә иң катлаулы, хәтта беренче карашка хәл итә алмаслык мәсьәләләр, кыенлыклар алдында да чигенергә күнекмәгәннәр. Мәсәлән, җир тәмам ярлыланып кына калмыйча, сәнәгать калдыклары белән пычранган яки нефть продуктлары белән агуланган очрак – әнә шундыйлардан.

– Без эшебезне һәрвакыт иң әүвәл туфракның торышына комплекслы системалы анализдан башлыйбыз, – дип сөйли Татарстан агрохимия һәм туфрак белеме ФТИ җитәкчесе, авыл хуҗалыгы фәннәре кандидаты Елена Прищепенко. – Туфрак – тере организм ул, диагноз кую өчен, аны бөтен параметрлар – физик-химик, микробиологик күрсәткечләр буенча тикшерергә кирәк. Авыл хуҗалыгында барысы да хастаханәдәге кебек: диагнозны дөрес куеп кына, иң нәтиҗәле даруны билгеләргә була.

СҮЗ УҢАЕННАН, «ДАРУ» ТУРЫНДА

Туфракны «савыктыру» өчен институтта яңа эшләнмәләр кулланыла, алар арасында үз ноу-хаулары да бар. Андыйлар нәтиҗәлелек кенә түгел, куркынычсызлык таләпләренә дә җавап бирә. Сүз биоашламалар турында гына түгел, табигый агроминералларның төрле төрләре турында да бара, ә Татарстан Республикасы мондый агроминералларга бай.

«Аларның тиңе юк!» – дип белдерә агроминералларның файдалы үзлекләрен өйрәнүче институт хезмәткәрләре. Бүген алар үз эзләнүләренең колачын киңәйтеп, инде наноструктуралы агроминералларның туфракка йогынтысын тикшерә.

Институт белгечләре ирешкән тиңсез мәгълүматлар туфракны торгызу технологияләрен генә түгел, үсемлекләрдә авыру китереп чыгаручылар белән көрәш ысулларын да эшләргә мөмкинлек бирә. Мәсәлән, орлыкларны чәчү алдыннан агроминераллар һәм биопрепаратлар белән эшкәртү үсемлекләрнең иммунитетын ныгыта, шытымлылыкны яхшырта һәм уңышның артуына китерә. Ә үсемлекләрне үсеш һәм өлгерү чорында эшкәртү авыруларны киметә һәм корткычлар барлыкка килү мөмкинлеген азайта, шул ук вакытта менә дигән – бөтенләй зарарсыз – тукландыру чыганагы да булып тора. Химик ашламаларга һәм пестицидларга яхшы алмаш түгелме?

ОФЫКЛАРНЫ КИҢӘЙТЕП...

– Иң кызыгы шунда: агроминераллар тере организмнарның һәркайсына диярлек яхшы тәэсир итә, – дип белдерә биология фәннәре докторы, РФА Казан ФТҮнең «Татарстан агрохимия һәм туфрак белеме фәнни-тикшеренү институты» Аерымланган структур бүлекчәсенең терлекчелек һәм ветеринария бүлеге мөдире Альберт Чернов. – Алар авыр металлар, радионуклидлар һәм башка токсиннар белән бик шәп көрәшә, минераль матдәләр балансын торгыза, иммунитетны ныгыта, яшәү сәләтен арттыра... Бу исә безгә аларны терлекчелек продукциясенең сыйфатын яхшырту өчен уңышлы кулланырга мөмкинлек бирә. Яңа буын азык өстәмәләре ярдәмендә без савымны һәм терлекнең тереләй авырлыгын арттыруга ирешәбез.

Шул рәвешле, РФА Казан ФТҮнең «Татарстан агрохимия һәм туфрак белеме фәнни-тикшеренү институты» Аерымланган структур бүлекчәсе тарафыннан күрсәтелә торган хезмәтләр спектры, чыннан да, бик киң. Әмма иң мөһиме – аларның һәркайсы системалы анализ, экспертиза үткәрүгә һәм авыл хуҗалыгына фәнни карашка нигезләнә.

Фото Татарстан агрохимия һәм туфрак белеме фәнни-тикшеренү институтыннан алынды. Реклама.

КАДРЛАР – РОССИЯ АГРОСӘНӘГАТЬ КОМПЛЕКСЫНЫҢ НИГЕЗЕ

Аграр тармакның хәзерге заман шартларында көндәшлеккә сәләтле икътисадка ирешүендә төп нигезләрнең берсе – белемле, тәҗрибәле кадрлар.

Николай Титов, Татарстанның атказанган авыл хуҗалыгы хезмәткәре, «Татарстанның агробизнес кадрларын яңадан әзерләү институты» ӨҺББ ФДБМУ ректоры.

Россия агросәнәгать комплексын (АСК) тизләтелгән үстерүнең; шулай ук ресурсларны саклауны күздә тоткан цифрлы технологияләрне, техниканы, үсемлекләрнең өметле сортларын, терлек һәм кош токымнарын, авыл хуҗалыгы продукциясен эшкәртү объектларын кулланышка кертүне колачлаган модернизацияләүнең дә төп факторларыннан һичберсен кадрларсыз нәтиҗәле тормышка ашырып булмый. Кадрларның хәлиткеч роле агросәнәгать комплексының һәр хуҗалыгында оештыру һәм икътисад ягыннан камил идарә механизмын эшләтеп җибәрүдән, авыл территорияләрен заманча тәзекләндерүдән, хезмәткәрләрне җитештерүчән хезмәткә кызыксындырудан да гыйбарәт.

Югарыда күрсәтелгән бурычларны хәл итү илнең икътисадый һәм азык-төлек иминлеген тәэмин итү, продукция экспортын берничә тапкыр арттыру, авыл территорияләрен социаль үстерү, шулай ук андагы халыкның тормыш сыйфаты белән турыдан-туры бәйле. Хәзерге вакытта, республиканың аграр министрлыгы мәгълүматлары буенча, зоотехника, ветеринария, агрономия һәм икътисад белгечләре җитмәү аеруча сиздерә (1 нче таблица).

1 нче таблица. Татарстан Республикасы авыл хуҗалыгы оешмалары җитәкчеләре һәм белгечләренең сан һәм сыйфат ягыннан үзгәрешләр динамикасы

Вазыйфаларның атамасы	2016 г.	01.01.2020 г.		%	Шул исәптән, югары һөнәри белемле, %
		Таләп ителә	Чынлыкта бар		
Җитәкче һәм белгеч вазыйфаларын башкаручы хезмәткәрләр барлыгы	11635	10595	9891	93,3	47,5
Авыл хуҗалыгы оешмалары җитәкчеләре	474	424	423	99,8	83,4
Баш белгечләр	1943	1870	1737	92,9	68,8
Гади белгечләр	5293	5055	4648	91,9	40,4
Башка белгечләр	1078	999	944	94,5	22,1
Агрономнар барлыгы	594	358	298	83,2	57,0
Зоотехниклар барлыгы	453	279	247	88,5	48,6
Ветбелгечләр барлыгы	1055	744	670	90,0	51,5
Инженерлар барлыгы	811	545	490	89,9	39,4
Энергетиклар барлыгы	422	274	244	89,0	68,8
Икътисадчылар барлыгы	476	232	220	94,8	8,6
Бухгалтерлар барлыгы	1652	1168	1117	95,6	50,2
Терлек үрчетү буенча белгечләр	432	395	184	46,6	15,2

Һәм бу инновацияле технологияләр, цифрлы икътисад, ясалма интеллект гасырында – яңа буын кадрлары бигрәк тә кирәк булганда.

Бүген җитәкчеләрнең 84% тан азрагы югары һөнәри белемгә ия, кадрлар гел алышынып тора, авыл хуҗалыгы предприятиеләре җитәкчеләренең хезмәт стажы һәм аларның белем-тәҗрибәлелеге кими. Бүген һәр өченче җитәкче генә әлеге вазыйфасында 10 елдан артык эшли, 30% ының стажы өч елдан кимрәк, ягъни җитәкче вазыйфаларда таләп ителә торган практик тәҗрибә юк (2 нче таблица).

2 нче таблица. Татарстан Республикасы буенча авыл хуҗалыгы предприятиеләре җитәкчеләрен эш стажы буенча төркемләү динамикасы

Еллык күрсәткеч	Җитәкчеләр саны		Чагыштырма авырлык, %	
	2016 г.	2019 г.	2016 г.	2019 г.
1 елга кадәр	52	41	11,0	9,7
1 елдан 3 елга кадәр	71	80	15,0	18,9
3 елдан 5 елга кадәр	67	64	14,1	15,1
5 елдан 10 елга кадәр	114	96	24,0	22,7
10 елдан артык	170	142	35,9	33,6
БАРЛЫГЫ:	474	423	100,0	100,0

Бу юнәлештә төп үсеш векторы – кадрлар проблемасын хәл итү.

Заманча агросәнәгать тармагы яңа алымнар, кабул ителә торган карарларның тагын да югарырак сыйфатлы булуын, АСК кадрларын укыту һәм яңадан әзерләүдә инновацияле методологияләр һәм методикалар кулланылуын таләп итә. Шул ук вакытта АСК кадрларын яңадан әзерләү һәм аларның квалификациясен күтәрү иң алгы планга чыга. Уку йортларын тәмамлаган егетләр һәм кызлар хәзер еш кына аграртармакның, аның икътисадының, стандарт булмаган алымнар куллануның,инновацияле технологияләр, җитештерүне оештыру, хезмәткәрләрне мотивацияләүнең, АСКның бөтен тармакларын, авыл җирен цифрлаштыруның заманча таләпләренә туры килерлек һөнәри осталыкка ия түгел.

Авылда кадрларның даими яшәп калуы, җитәкчеләр һәм белгечләрнең тәҗрибәле командасын формалаштыру, өзлексез һөнәри үсешне стимуллаштыру кебек факторлар бу системада мөһим урын алып тора.

Телгә алынган проблемаларны төптән хәл итмичә торып, илнең икътисадый һәм азык-төлек куркынычсызлыгын гарантияләү, агросәнәгать комплексы югары профессиональ кадрлар белән тәэмин итү, авыл территорияләрен цивилизацияле үстерү, авыл халкының тормыш сыйфатын яхшырту белән бәйле мәсьәләләрне дә чишеп булмавы анык. Ә болар – дәүләтнең төп бурычы лабаса!

www.tipkadpo.ru
420059 Татарстан Республикасы,
Казан шәһәре, Оренбург тракты, 8б
E-mail: tipkia@mail.ru
+7 (843) 277-51-86

Фото Татарстанның агробизнес кадрларын яңадан әзерләү институтыннан алынды.

ЧИСТА СӨТ ТҮГӘРӘГЕНДӘ

Иртә таңнан эшкә тотыну, бернинди ял көннәрсез, ялсыз эшләү, һәр сумны исәпкә алу – терлекчеләрнең тормышы әнә шундый. Бүген исә болай да авыр фермер хезмәте каты көндәшлек белән сынала. Бу шартларда күп кенә хуҗалыклар ярыша-ярыша модернизация юлына аяк баса. Һәм Швециянең DeLaval*компаниясе җиһазлары белән җиңүгә дә ирешә.

Горур сөтбикәләр, бер-бер артлы пандустан атлап, салмак кына әйләнеп йөргән түгәрәктәге параллель араннарга чират белән керә тора. Урыннарыннан кузгалмыйча гына, операторлар терлекләрне савар алдыннан өлгер генә эшкәртеп, чистартып ала һәм яңа кергән һәр сыерга саву аппаратын тиз генә кидертеп куя. Автоматлаштырылган савым процессы тәмамланганчы, сыер каруселльдә әйләнеп йөри. Оператор аппаратны салдырып, кирәгенчә эшкәртеп куя. Сыер араннан чыга һәм башкаларга ияреп түгәрәктән читкә китә. Сыерларга карап, төгәлрәге, савым күләме буенча фикер йөрткәндә, аларга бу аттракцион бик ошый ахры.

НӘТИҖӘЛЕЛЕК САГЫНДАГЫ ТЕХНОЛОГИЯЛӘР

DeLaval компаниясенең бу технологиясе – PR3100HD роторлы саву залы белән илебездә, шул исәптән Татарстандагы, бик күп сөтчелек предприятиеләре җиһазландырылган. Алар арасында берничә йөз баш мөгезле эре терлек асрый торган кечкенә фермалар да, бишәр-алтышар мең сыерлы мегафермалар да бар. Платформаның нәтиҗәлелеген һәм универсальлеген берничә тиңсез технологик алымысуллар тәэмин итә.

Залның платформасы үзенчәлекле конструкциягә ия: араннар түгәрәк читенә таба 75 градус авышлык белән ясалган, керү урыны киң бүрәнкә рәвешендә. Шуның аркасында сыерлар, платформаны туктатмыйча гына, саву урынына бик тиз кереп баса. Малларның акрын гына хәрәкәт итүе сыерларның тоткарлыксыз гына чыгып баруын тәэмин итә. Әллә нәрсәсе юк та кебек, тик Швеция авыл хуҗалыгы фәннәре университетының бер тикшеренүе раслаганча, югарыда искә алынган һәм башка конструктив үзенчәлекләре аркасында PR3100HD платформасы предприятиенең җитештерүчәнлеген 30% ка арттыра.

Терлекләр залга тыныч кына керә һәм аннан шулай ук акрын гына чыгып та китә, шул рәвешле сыер саву процессы өзлексез башкарыла ала. Хезмәт күрсәтү тизлеге платформаның саву урыннары санына бәйле һәм сәгатенә 500 һәм аннан да күбрәк сыерны саву мөмкинлеге бирергә мөмкин. Сүз уңаеннан, DeLaval тәкъдим итә торган модельләр төрлелеге Россия тер-

* ДеЛаваль.

Фотолар DeLaval җәмгыятеннән алынды. Реклама.

риториясендәге күпчелек хуҗалыкларның ихтыяҗларына туры килә.

Шул ук вакытта операторлар бер урында гына тора диярлек. Җитештерү операцияләре: җиленне әзерләү, саву аппараты стаканнарын кидерү, савылганнан соң аларны эшкәртү – минималь хәрәкәтләр белән эшләнә. Саву урыны белән идарә итү бер төймә ярдәмендә башкарыла, операторларның хәрәкәте бик төгәл һәм тиз. Саву тәмамланганнан соң, аппарат автомат рәвештә салдырыла.

Савым вакытындагы барлык мәгълүмат ферма белән идарә итү программасының мәгълүматлар базасына оператив рәвештә кертелеп бара. Бирелдә савымнар саны һәм саву процессы вакытындагы барлык вакыйгалар теркәлә. ММ27BC сөт исәпләгечләре ярдәмендә һәр сыерның сөт күләме буенча дөрес мәгълүматлар гына түгел, сөтнең үткәрүчәнлеге һәм анда кан кисәкчекләре саны кебек хайванның сәламәтлегенә кагылышлы өстәмә параметрлар да алына. DeLaval DelPro™** махсус программасы һәр сыер өчен сөтнең сыйфаты һәм андагы тайпылышлар турында мәгълүматны терки. Терлекләрне ике этаплы тану-билгеләү системасы көтүдәге һәр сыер турында мәгълүматның 100% төгәллеген тәэмин итә. Нормадан тайпылыш турында операторга хәбәр килә һәм ул аерым дикъкать таләп ителгән хайваннарга игътибар бирә ала.

Үзенең бай функциональ мөмкинлекләренә карамастан, PR3100HD роторлы саву залы югары ышанычлылыгы белән аерылып тора. Мәсәлән, платформа конструкциясендә компания тарафыннан уйлап табылып, патент алынган нейлон роликлар кулланыла. Аларның экономиялелеге таушалуга бик чыдам булуы белән аңлатыла. Роликлар платформаның бөтен кулланылыш гомеренә исәпләнгән һәм алыштыруны таләп итмиләр.

УҢЫШКА ЙӨЗ ТОТУ

PR3100HD конструкциясенең нигезендә бик гади принцип ята – сыер саву процессын терлекләр өчен дә, операторлар өчен дә мөмкин кадәр уңайлы һәм кулай итү. Шуның бәрабәренә исә PR3100HD саву залы хезмәт күрсәтү тизлеген һәм югары хезмәт җитештерүчәнлеген тәэмин итә. Җиленне сауганчы һәм аннан соң эшкәртү кебек ялыктыргыч операцияләрне роботлаштыру кадрлар җитмәү проблемасын хәл итәргә, җиленнең сәламәтлеген ныгытырга һәм сөтнең сыйфатын күтәрергә мөмкинлек бирә.

Операторның иң аз катнашындагы һәрчак көйле һәм даими саву процессы, малларның саву залына керүен һәм аннан чыгуын уңайлы итеп оештыру сыерның сөтлелеге кимүгә китерә торган стрессны азайта.

PR3100HD роторлы залының барлык уңай яклары икътисадый нәтиҗәлелек күрсәткечләрендә чагылыш таба. Җитештерүне модернизацияләү һәм инвестицияләрнең зур өлешен DeLaval җиһазларын сатып алуга тоту турында карарны хуҗалыклар нәкъ менә шул нигездә кабул итә.

– DeLaval компаниясе белән инде күп еллар эшлибез. Безнең барлык комплексларыбызда да әлеге ширкәт җиһазлары урнаштырылган. Ул безнең таләпләргә һәм планнарыбызга шулкадәр туры килә ки, тәкъдимнәр никадәр генә кызыклы булмасын, башка җитештерүчеләрне карамыйбыз да, – ди «Вахитов» ҖЧҖ генераль директоры Нәфыйк Хөсәенов. – DeLaval технологияләре ярдәмендә без җитештерү куәтләребезне сизелерлек арттыра алдык. «Вахитов» җәмгыяте үз эшчәнлеген башлаган чорда бер көндә 2,8 тонна сөт савыла иде. Берникадәр вакыт әүвәлрәк без PR3100HD саву залы урнаштырылган мегаферманы файдалануга тапшырдык һәм бүген сөт сыерларыбыз көтүенең тәүлеклек җитештерүчәнлеге 19,9 тоннага җитә!

** ДелПро.

АНДРЕЙ ШУТОВ:
«ЯҢА ЛИНИЯЛӘРНЕ ЭШЛӘТЕП ҖИБӘРГӘННӘН СОҢ, ПРЕДПРИЯТИЕНЕҢ УЛЬТРАПАСТЕРИЗАЦИЯЛӘНГӘН ПРОДУКЦИЯ ЧЫГАРУ КУӘТЛӘРЕ 200%КА АРТАЧАК»

Казан сөт комбинаты – Татарстан Республикасының алдынгы предприятиесе генә түгел, ә Россиядә сөт эшкәртә торган иң эре заводларның берсе дә әле. Аның җитештерү куәте тәүлегенә 800 тоннага кадәр җитә – бу елына 292 мең тонна сөт эшкәртү дигән сүз.

Комбинат «КОМОС ГРУПП» агрохолдингы составына 2017 елда кергән һәм шунда ук диярлек җитештерү участокларын һәм инфраструктура объектларын масштаблы модернизацияләү башланган. Реконструкция өч этаптан гыйбарәт, соңгы этап тәмамланганнан соң, сөт эшкәртү заводының җитештерү куәте тәүлегенә мең тоннага кадәр җиткереләчәк.

– Бүген завод цехларын күргәч, 2017 елга кадәр ничек булганын күз алдына да китереп булмый. Татарстан җитәкчелегенең эшебез белән кызыксынганлыгы һәм холдингның колачлы инвестицияләре бәрабәренә, комбинат акрынлап югары экспорт потенциалына ия заманча предприятиегә әверелә, – ди «КОМОС ГРУПП» ҖЧҖ идарәче акционеры Андрей Шутов. – Кыска гына вакыт эчендә без сөт кабул итүне, аппарат участогын, ультрапастеризация участогын, галереяны, ферментацияләү һәм ПЭТ-шешәләргә тутыру участогын тулысынча яңарттык. Кечкенә стаканнарда әчетелгән сөт ризыклары һәм термостат ысул белән әзерләнгән продукция җитештерү участогы файдалануга тапшырылды.

Хәзерге вакытта реконструкциянең икенче этабы тәмамланып килә. Ультрапастеризацияләнгән сөт җитештерү җиһазлары – пастеризация-суыту җайланмалары һәм стерилизаторлар, төрү-тутыру линияләре кулланышка тапшырыла. UHT-сөт тутыру өчен Tetra Pak[1] линиясе һәм яңа Reflex[2] линиясе кабул итү этабын үтә. Завод линияләренең барысы да диярлек инде хәзер үк 100% ка эшләгәнгә күрә,

[1] Тетра Пак; [2] Рефлекс.

Фото «КОМОС ГРУПП» ҖЧҖ. Реклама.

күпмедер вакыттан соң, ультрапастеризацияләнгән сөт җитештерү өчен Tetra Pak җайланмасы, ПЭТ-шешәләргә тутыру буенча тагын бер-ике линия, шулай ук кечкенә стаканнар өчен бер линия сатып алыныр, дип фаразлый Андрей Шутов. Кирәкле проектлар инде эшләнгән һәм предприятие базар таләпләренә оператив рәвештә җавап бирергә әзер.

– Боларга параллель рәвештә ТБА-19 линиясе файдалануга тапшыру һәм тикшерү стадиясен уза, ул «Топтыжка» брендлы коктейльләр чыгара башларга һәм холдингта аларның җитештерү күләмен арттырырга мөмкинлек бирәчәк, – дип сөйли ул. – Бу линияләрне кулланылышка керткәннән соң, предприятиенең ультрапастеризацияләнгән продукция чыгару куәтләре 200% ка артачак. Шулай ук июль уртасына без эремчек җитештерү участогын реконструкцияләүне тәгәлләячәкбез. Бередә колачлы эш башкарылды, бу участокта инвестицияләр 100 млн сум чамасы тәшкил итте. Без коммуникацияләрне, торбаүткәргечләрне яңарттык, идәнне, диварларны һәм түшәмне ремонтладык, климат-контроль урнаштырдык, яңа җиһазлар – катнашмаларны пастеризацияләү һәм гомогенизацияләү өчен җайланма, эремчекне суыту камерасы алдык. Продукция хәрәкәте тотрыклыгын саклап калу өчен, без линияне төрү-тутыру җиһазлары белән тулыландырачакбыз. Участоктагы барлык процесслар максималь дәрәҗәдә автоматлаштырылачак. Реконструкция нәтиҗәсендә участокның җитештерүчәнлеге, продукциянең саклану дәрәҗәсе һәм сыйфаты 30% ка артачак. Август аенда без, башкаланы эремчек продукциясе белән тәэмин итү максатында, Мәскәү шәһәренең социаль департаментыннан мондагы җитештерү мәйданын тикшерү өчен киләчәк делегацияне көтәбез. Зур күләмдәге продукцияне саклау өчен кирәкле шартлар булдыру нияте белән, проектлаучылар 1500 кв. м. мәйданлы склад төзүне күздә тота. Хәзерге вакытта аңа коммуникацияләр сузыла, керү юллары төзелә, стеллаж системалары җыела. Продукцияле паллетларны җитештерү урыныннан складка күчерүнең автоматлаштырылган системасы эшләнәчәк, документлар да автомат рәвештә теркәләчәк. Склад мөмкинлекләре, төяп озатыр алдыннан, барлык продукцияне мәҗбүри карантин максатында үтәлергә тиешле биш тәүлек эчендә саклауга исәпләнгән. Җитештерүнең энергия сыйдырышлылык дәрәҗәсен арттыру өчен, ике яңа компрессор урнаштырылды, алар салкынны күбрәк бирә, әмма элекке биш компрессорга караганда энергияне азрак сарыф итә; суыткыч җайланмаларын арттыру һәм модернизацияләү, подстанция һәм котельнаяны камилләштерү буенча проектлар эшләнә. Эшкәртү күләмен арттыру куәтле локаль чистарту корылмалары (ЛЧК) булуын таләп итә, шуңа күрә дә, табигатьне саклау өлкәсендәге закон таләпләренә тулысынча туры килсен өчен, чистарту корылмаларын яңарту турында карар кабул ителде. ЛЧКларны камилләштерү проекты якындагы берике елда гамәлгә ашырылачак.

Андрей Шутов сүзләренә караганда, комбинатта шундый кыска вакыт эчендә кертелгән үзгәрешләр бизнесны үстерү, инвесторлар җәлеп итү һәм яңа эш урыннары булдыру өчен барлык шартлар да тудырган Татарстан Республикасы җитәкчелеге ярдәменнән башка мөмкин булмас иде.

– Республиканың Авыл хуҗалыгы министрлыгы һәм Россельхознадзорның төбәк идарәсе теләк-ниятләребезне, аерым алганда, хезмәттәшлекне, экспорт элементләрен җайга салу һәм киңәйтү юнәлешендәге омтылышларыбызны һәрвакыт аңлый, – дип дәвам итә сүзен холдингның идарәче акционеры. – Дәүләт органнары ярдәме белән комбинат «хәләл» тамгалы продукция чыгаруга сертификация узды, бу исә безгә Татарстанда гына түгел, гарәп илләре базарларында да өстәмә мөмкинлекләр ача. Былтыр комбинат Үзбәкстан һәм Казахстанга 100 тоннадан артык ультрапастеризацияләнгән сөт һәм әче сөт продукциясе озатты. Предприятие якын һәм ерак чит илләргә продукция сату өчен сертификация һәм аккредитация узды, Казахстаннан һәм Үзбәкстаннан тыш, завод үз товарларын Әрмәнстан, Кытай, Берләшкән Гарәп Әмирлекләре, Вьетнам, Сингапурга җибәрә ала. Бу ел ахырына, базар конъюнктурасын исәпкә алып, экспортка чыгарылачак продукция күләмен 200–250 тоннага җиткерү планлаштырыла. Яңа линияләрне файдалануга тапшырганнан соң, комбинатның эшкәртү мөмкинлекләре аена 1800 тоннага кадәр артачак, бу исә – яхшы потенциал.

Комбинатның федераль дәрәҗәдә товар җибәрү графигы октябрьгә кадәр, ә аерым очракларда хәтта декабрьгә кадәр алдан язып куелган. Завод үзенең дүрт брендында продукция чыгара, болар – «Село Зелёное», «Молочная речка», «Варвара-Краса» һәм «Топтыжка», моннан тыш – федераль ретейлның шәхси сәүдә маркасына караган дистәдән артык брендлы товар җитештерә.

– Без базардагы ихтыяҗны күзәтеп торабыз, аларга вакытында җавап бирергә, үзгәрергә тырышабыз. Сатып алучылар рәхмәте – эшебез алга таба да уңышлы барсын өчен төп стимуллардан берсе, – дип саный компания җитәкчесе. – Реконструкция тәмамланганнан соң, завод Россиянең иң зур эшкәртү заводлары исемлегенә керәчәк һәм ватаныбызда гына түгел, чит илләрдә дә кулланучыларның ышанычын һәм мәхәббәтен яуларга сәләтле тәмле дә, сыйфатлы да продукция җитештерәчәк.

ЧҮПРӘЛЕ РАЙОНЫ:

БӨЕК ПЁТРНЫҢ КӨЧ ҖЫЮ УРЫНЫ

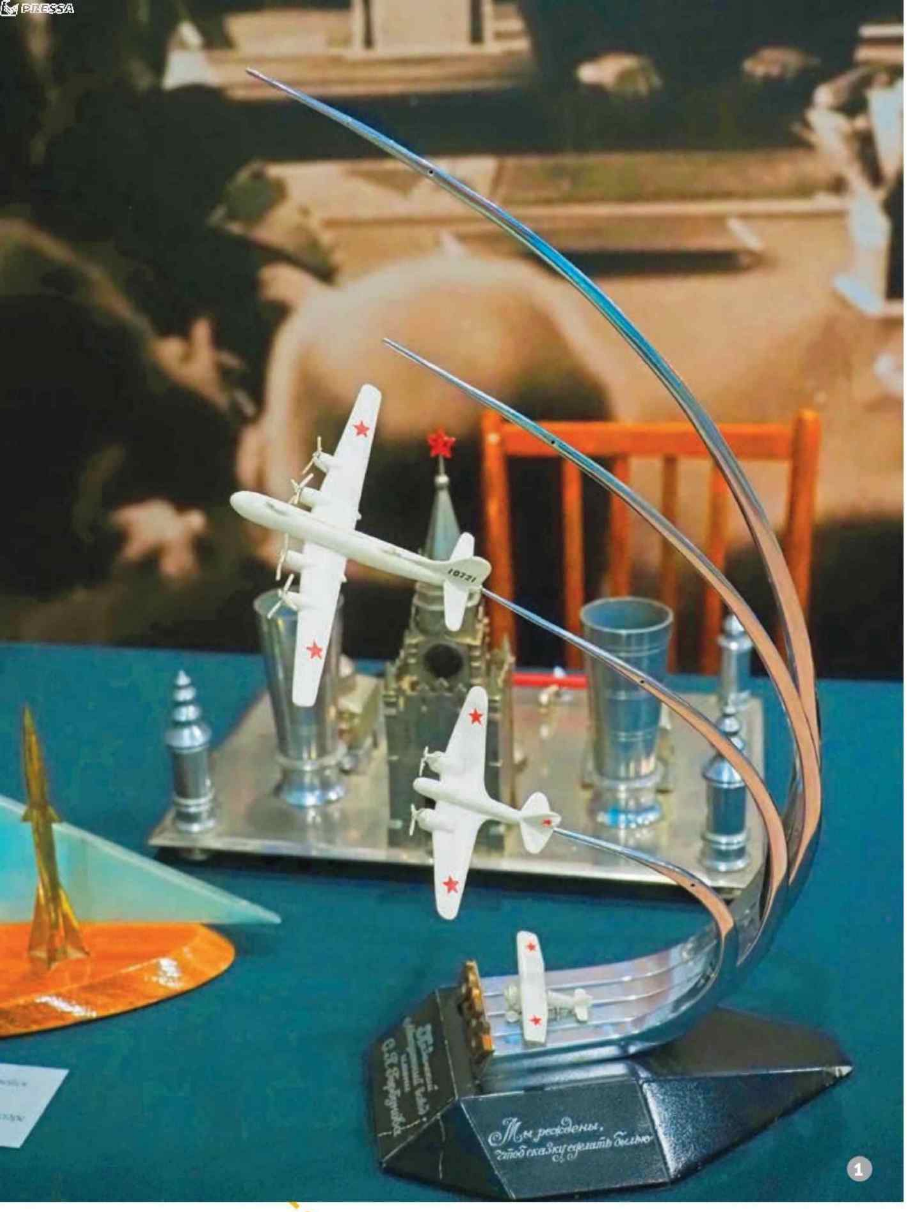
Чүпрәле районына иң яхшысы – самолетта бару. Биредә әлеге транспорт төрен ихтирам итәләр, яраталар һәм хәтта туплыйлар да бугай – район үзәгендәге паркта корычтан коелган гигант кошлар үзенә бер бизәк һәм менә дигән фотозона булып тора. Кая анда район үзәге генә ди! Беренче очраган авылда ук без БОЛАЙ ГЫНА самолетка тап булдык, ул клуб янына БОЛАЙ ГЫНА килеп төшкән дә, шулай тора... Картлар авылга СССР авиация сәнәгате министрының БОЛАЙ ГЫНА самолетта килеп төшүен хәтерли әле. Үз итеп, кунакка дип. Биредә аның көч җыю урыны булган.

ЖИРДӘГЕ ИҢ ШӘП УРЫН!

Фото: Алек[illegible]

С 2021 НГ

PRESSA



1

Уби авылы музеенда СССР авиация министры Пётр Дементьевның эш өстәле.

2

Авиация конструкторлары арасында Пётр Дементьев Бөек Пётр кушаматын йөрткән.

ҮБИ ҺӘМ АЛЕШКИН САПЛЫК

Самолетларга чүпрәлечә олы мәхәббәт менә шушыннан башлана. Чөнки министр – генерал-полковник-инженер, ике тапкыр Социалистик Хезмәт Герое, тугыз тапкыр Ленин ордены кавалеры, Сталин премиясе лауреаты Пётр Васильевич Дементьев Чүпрәле районының Үби авылыннан. Яки, «Википедия»дә язылганча, Россия империясе Сембер губернасы Буа өязе Үби волосте Алешкин Саплык авылыннан – булачак министр туган 1907 елның гыйнварында бу яклар шулай дип йөртелгән. Үби һәм Алешкин Саплык авылы, район халкы данлыклы якташлары белән горурлана. Горурланмаслык та түгел – авиация конструкторлары арасында Пётр Дементьев Бөек Пётр кушаматын йөрткән.

САБАНТУЙ ҺӘМ АКАТУЙ

Бөек Пётрның балачагы һәм үсмер вакыты узган җирләрдә йөрибез. Соңгы елларда район бик нык үзгәргән – төрле милли проектлар буенча мәктәпләр, хастаханәләр, юллар, парклар, скверлар, ФАПлар төзелгән – рәхәтен күр! Чүпрәле халкы күрә дә: чувашлар рәхәтләнеп, татар Сабан туенда, татарлар чувашларның Акатуенда күңел ача. Бәйрәмнәр дустанә һәм күңелле үтә, чөнки район халкы кунакларга һәрвакыт шат. Чүпрәле районы, гомумән, кунакчыл, аның туграсында да татар һәм чуваш милли бизәкләре чигелгән сөлгедә традицион ипи-тоз сурәтләнгән.

ШӘҺӘР ЯКИ АВЫЛ

Чүпрәле районын искә алганда, кәефләр күтәрелеп китә. Торак пунктларның исемнәре генә дә ни тора! «Татарстан», иң көтелмәгән – күңелле авыл исемнәре буенча белгеч буларак, киләчәккә дип үзе өчен шактый багаж туплады. Башта яңа дәрт алырга Яңа Задурга, аннан соң иске дәрт артыннан Иске Задурга кереп чыгабыз. Борындыкка, Татар Төкесенә, Чуваш Бизнәсенә... Ә Үби – Яңа Үби, Иске Үби, Кече Үби – бөтен Үбиләрне урап узарбыз ахрысы (русча яңгырашы шүрләтә: Убей). Авылларның һәркайсында, иманыбыз камил, безне әлеге урыннарның килеп чыгышына кагылышлы матур тарихлар һәм, әлбәттә, кызыклы шәхесләр көтәдер, чөнки бердәнбер һәм кабатланмас һәр язмыш шәһәр ыгы-зыгысыннан туючыларны тыныч тормышлы авылга гел ымсындырып тора.

ХАЛЫКЛАР ДУСЛЫГЫ

– Татарстан кебек үк, безнең районны да күпмилләтле дип була, әмма халык саны ягыннан биредә татарлар һәм чувашлар иң күбе, – район башлыгы Марат Гафаров безне Чүпрәленең үзе яраткан урыннары буйлап экскурсиядә йөртә. – Борын-борыннан әлеге ике халык бу җирләрдә дус булып, үзара аңлашып яши. Шуңа да районның барлыкка килүе һәм аның үсеше халыклар дуслыгына, традицияләрнең, бәйрәмнәрнең, телләрнең саклануына нигезләнә.

КУНАКЧЫЛ ҺӘМ ХЕЗМӘТ СӨЮЧӘН

– Чүпрәле халкын мин кунакчыл һәм хезмәт сөючән халык дип сыйфатлар идем, – дип дәвам итә ул. – Без авыл хуҗалыгы белән шөгыльләнә торган район, җир әйбәт, уңдырышлы, кара туфраклы. Таяк кадап китәсең икән – тамыр җибәрә, чәчәк ата һәм җимеш китерә. Безнең районда иң тәмле бәрәңге үсә. Хәер, бәрәңге генә түгел! Биредә барысы да тәмле – мондый җирдә соң, өстәвенә, яратып үстерелгән!

Чүпрәле халкы шәхси хуҗалыкларында да бик күп терлек асрый. Уңыш алыйм дисәң, шактый тир түгәргә кирәк. Һәм без уңышка ирешер өчен барысын эшлибез дә. Бездә традицияләр көчле. Мәдәниятебезгә бик сак карыйбыз. Балаларыбызга кече яшьтән үк мәдәни традицияләребезне сеңдерәбез. Шулай ук балачактан аларның иҗади һәм акыл потенциалын үстерәбез. Моның өчен районда бөтен шартлар булдырылган. Балалар өчен «Талантлар планетасы» дигән иҗат йорты эшли, сәнгать мәктәбе бар. Үзебезнең чыгарылыш сыйныф укучыларына аерым игътибар иттерәсем килә. Быел Чүпрәле мәктәпләрен тәмамлаучыларның 21 проценты алтын медальгә ия булды. Ә бит алар – безнең киләчәк. Аларның киләчәге шундый ук уңышлы, ә туган якларындагы гомерләре якты һәм куанычлы булыр, дип өметләнәм.

3
Экскурсияне район башлыгы Марат Гафаров үткәрә.

4 5
Чувашлар – татар Сабан туенда, татарлар чувашларның Акатуенда рәхәтләнеп күңел ача. Барысы бергә, дус һәм күңелле бәйрәм итәләр.

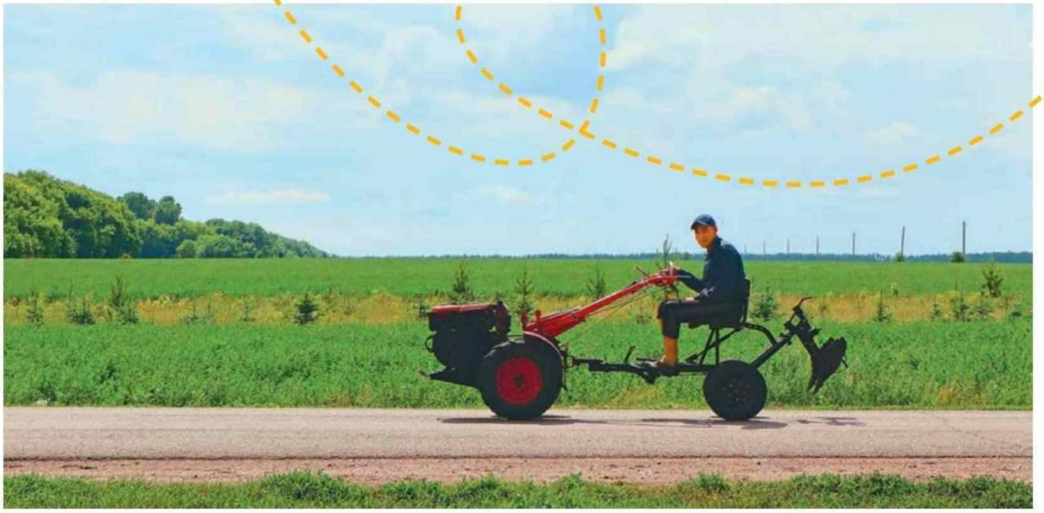
ГЕРОЙЛАР ҺӘМ ТАНЫЛГАН КЕШЕЛӘР РАЙОНЫ

– Гомумән, геройлар районы без – 18 каһарман: биш Советлар Союзы Герое биредә туган, Социалистик Хезмәт Геройлары, Россия Геройлары... Менә Газинур Хәйруллин, мәсәлән, Кандагарда самолётта әсирлектән качучыларның берсе. Хәтерлисезме ул тарихны? Чүпрәле җиреннән бик күп танылган кешеләр чыккан. Безнең – горурланырлык, балаларның үрнәк алырлык шәхесләре бар.

УҢАЙЛЫ ЯШӘҮ УРЫНЫ

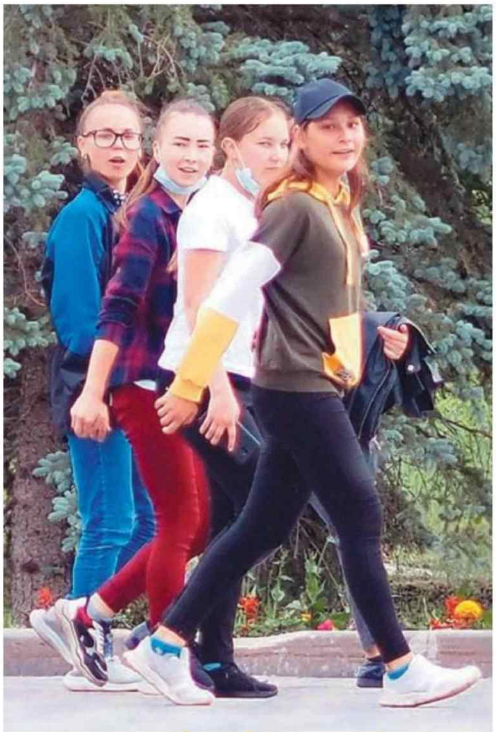
– Районны шундый урын итеп үзгәртәсе килә: биредә яшәү уңайлы да, кызыклы да булсын. Яшьләр китәргә уйлап та карамаслык, биредә сөенә-сөенә яшәрлек итеп. Шуның өчен дә районның потенциалын ачабыз. Тарихи факторлардан, икътисадтан, сәнгатьтән, эшкуарлыктан башлап... Инвесторларны җәлеп итәбез. Яңа җитештерүләр ачабыз. Ерактагы гигант җитештерүләргә китеп йөргәнче, якында гына 50 вак җитештерү булуы артык дип саныйм мин. Кешеләргә яшәү уңайлы булсын өчен, асфальт юл салып, урамнарны яктырту гына җитми. Хезмәт хаклары яхшы булган эш урыны кирәк, эштән соң тулы канлы тормыш алып бару шартлары кирәк, ялларның оештырылган булуы, ял урыннарының яраткан урын булып китәр дәрәҗәдә җиһазландырылган булуы кирәк. Кемгәдер өйдә ял итү ошый. Кемдер буада, күл янында, паркта ял итәргә ярата... Кемдер ял көннәрендә мәчеткә, чиркәүгә йөрергә тели... Кемнеңдер бассейнда йөзәсе, тренажёр залында спорт белән шөгыльләнәсе килә... Һәркайда матур, уңайлы, һәркем өчен ачык һәм, иң мөһиме, район хезмәтчәннәренә лаек булырга тиеш. Күп эшләр башкарылды, әмма тагын да күбрәк эшләргә кирәк. Тырышабыз, районның потенциалын ачабыз. Нәкъ биредә һәм нәкъ хәзер аны җир йөзендәге иң яхшы урын итәбез. Т

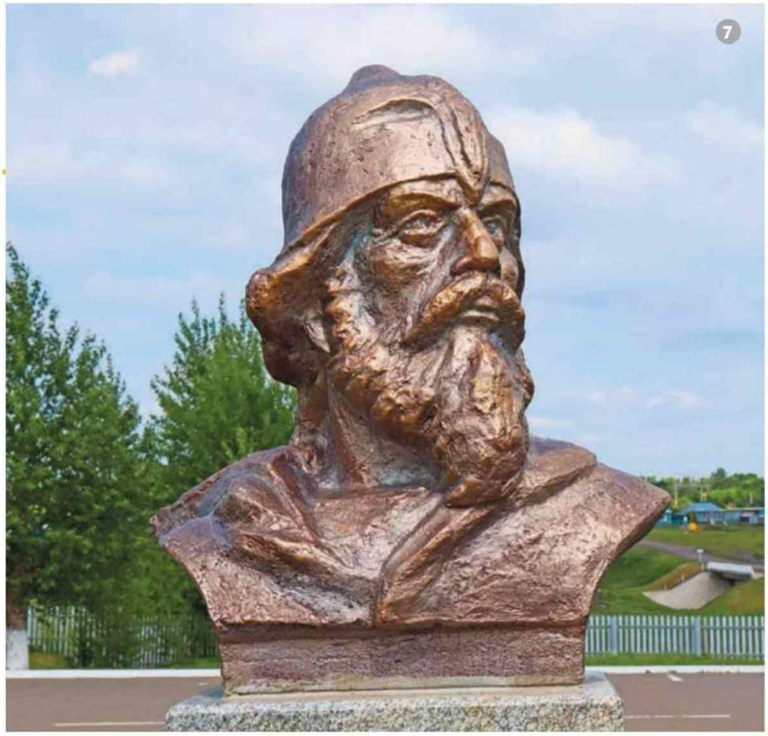
6
Авылларның һәркайсында, иманыбыз камил, безне әлеге урыннарның килеп чыгышына кагылышлы бик тә кызыклы тарихлар көтә. Һәм, әлбәттә, кызыклы шәхесләре.



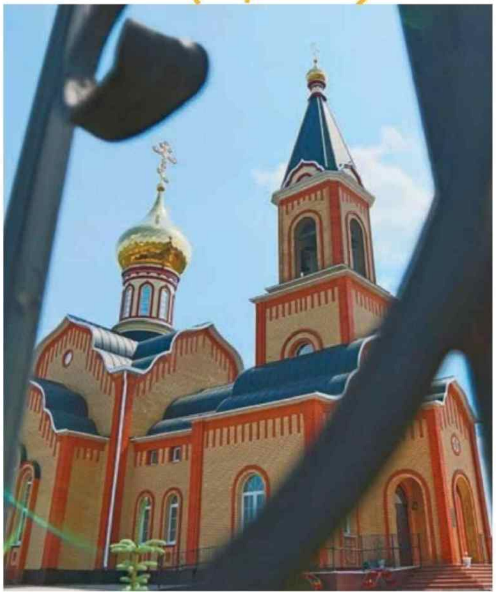
7

Үби авылы Үби батыр хөрмәтенә шулай аталган. Үби – XIII–XIV гасырларда яшәгән хәрби җитәкче. Чувашларның Упи (Үби) кабиләсе иң абруйлылардан берсе саналган.





7



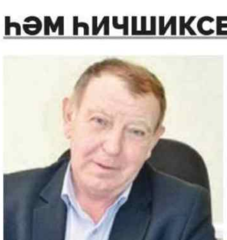
ТАТАР ДӨНЬЯСЫ

КАЗЫГА – САФАҖАЙГА

Автор:
Алсу Троицкая

Түбән Новгород өлкәсендәге күпчелек татар авыллары пәйда булуга инде берничә гасыр үткән. Кемнәр соң алар, нижгар татарлары, ничек яшиләр? Татарстан күршесендәге Чуваш Республикасы аша без Пилнә районындагы татар авылы Сафаҗайга (Красная Горка) юнәләбез.

ҺӘМ ҺИЧШИКСЕЗ ЯРЫМАЙ



– Менә дельфин кыяфәтендәге фонтан, – дип, авыл буйлап безнең өчен экскурсия үткәрә җирлек башлыгы **Фәрит Каюмов**. – Ә Сергач ягыннан кергәндә ярымай формасындагы чәчәк түтәлләре арасында стела тора. Андагы печәнне шәхсән мин үзем чабам, чәчәкләргә дә суны үзем сибәм...

Яктыртыла торган асфальт урамнар, фитнес заллары, хоккей тартмасы, футбол кыры, матур йортлы нык хуҗалыклар, бөтен җирдә чәчәк түтәлләре, сынлы композицияләр, балалар өчен җете төсләргә буялган уен мәйданчыклары. Соңгы елларда иң аз үзгәргән корылма исә, мөгаен, Сафаҗайдагы авыл советы бинасыдыр – тәрәзәләрен пластик-

ка алыштырганнар, агач идәненә линолеум җәйгәннәр, юыну бүлмәсе ясап куйганнар. Җирле үзидарә башлыгы, бар нәрсә чиста-пөхтә һәм тәртиптә, дип саный:

– Безгә евроремонт кирәкми. Кайда да эшли алабыз. Безнең эшебез бит офиста чалбар туздырып утыру түгел, ә авылда яшәү өчен халыкка лаеклы шартлар тудыру. Алайса оят булачак.

Тик башлыкка авылдашлары каршында оят булмавын инде биредәге йортлар ук күрсәтеп тора. Йортлар гына түгел алар, бәлки картинадан төшкәндәй затлы биналар. Сырлы тәрәзә йөзлекләре, купшы чуен капкалар, барысы да диярлек ике яки хәтта өч катлы йортлар. Һәм коймадамы, өй түбәсендәме, капка башындамы – һичшиксез ярымай балкып тора. Сафаҗайдагы барлык спорт командалары формасын да әлеге сурәт бизи.

ТАТАРЛАР ТӨРЛЕ БУЛА

Нижгар татарлары – бердәм татар халкының бер өлеше. Этник яктан ул мишәрләр төркеменә керә. Бүген бөтен дөньяда 200 меңләп мишәр исәпләнә, шулардан 100 меңләбе – Мәскәүдә, 25 меңе – Түбән Новгородта, бер өлеше Санкт-Петербургта һәм Казанда яши. Фин татарларының һәм Донбасстагы украин татарларының нигезен дә Түбән Новгород өлкәсеннән чыккан мишәрләр тәшкил итә.

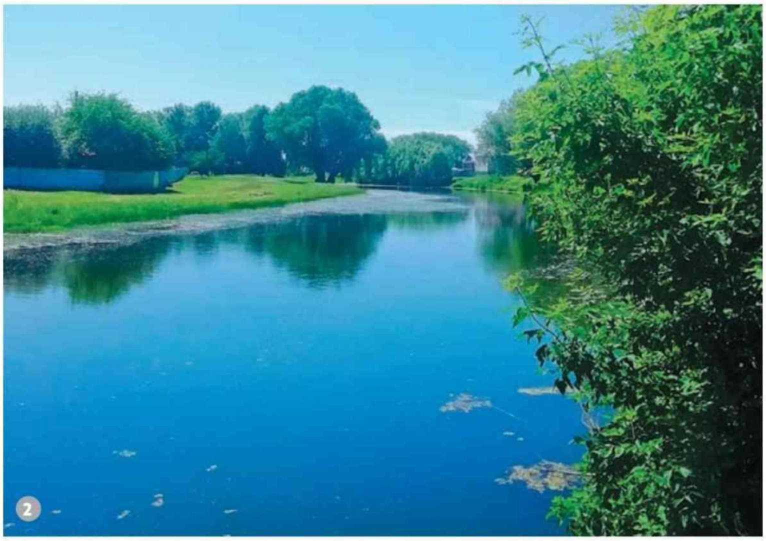
Хәзерге вакытта тарихи ватаннарындагы 34 авылда 20 меңгә якын мишәр яши.

– Бүген еш кына татар авылының үз йөзе

җуелуы һәм милли гореф-гадәтләрнең юкка чыгуы турында фикерләрне ишетеп була, – ди авыл мәктәбендә рус теле укытучы **Зөлфия Зарипова**. – Мелә моның белән бер дә килешмим инде мин. Бу элеккеге крестьян рухы булмаган җирләрдә шулайдыр, бәлки. Сәер һәм ничектер гайре табигый яңгырыймы? Килешәм. Әмма шул рухтан башка авылның җаны да юк ул. Авыл рухы – иң мөһиме. Сафаҗайлар өчен бу – яшәү рәвеше. Гореф-гадәтләрне исә телне саклап калганда гына саклап була.

Казан педагогика университетында укыган чакта курсташ кызларының үзенең мишәрчә сөйләшүенә бераз көлеп каравын Зөлфия яхшы хәтерли әле: «Зинһар, татарча сөйләшмә инде, без сине аңламыйбыз...» – дия торган булганнар:

– Без бит цакылдыйбыз. Әмма инде кирәк икән, үзебезне контрольдә тота һәм сезнең кебек үк «ч», төгәлрәге «щ» аша да сөйләшә алабыз. Бу проблема түгел. Гомумән, Татарстандагы татарларда безгә карата ниндидер ялгыш фикер формалашкан. Безне сез хәйләкәр, үткен, гайрәтле, дип күзаллыйсыз. Асылда исә бу дөрес түгел. Әйе, без зирәк-тапкыр, әмма шул ук ва-



1 Сафаҗайдагы биш мәчетнең берсе.

2 Медянка елгасы.

3 Чишмә суы – эссе көндә сусауны басар өчен иң яхшы әчемлек.

кытта хезмәт сөючән һәм тырыш. Үз динебезне саклыйбыз. Безнең авылда катнаш никахлар юк диярлек. Борын-борыннан саф татар никахлары гына теркәлә. Әгәр сыйныфта берәр бала русча сөйләшә башласа, без: «Укучылар, әйдәгез, ана телебезне, туган телебезне онытмыйк. Рус теле дәресендә исә русча гына сөйләшерсез», – дибез. Өстәвенә, «классно», «круто» һәм «улётно» кебек сөйләмгә түгел, укучыларны дөрес, әдәби рус телендә сөйләшергә өйрәтергә тырышабыз. Аның ише сүзләрне исә көнкүрештә алар болай да тиз өйрәнә. Гомумән, тел һәм гореф-гадәтләр нигездә гаиләдә сакланырга тиеш. Укытучы күпме генә өйрәтмәсен, өйдә дөрес сөйләшмиләр икән, дәресләрдә генә моңа ирешеп булмыйдыр.

Беренче сыйныфларның «Әлифба» бәйрәме, Сабан туе, Нәүрүз, Карга боткасы бәйрәмнәре – Сафаҗайдагы сабыйлар өчен барлык чаралар бары тик татар телендә генә үткәрелә. Балалар да, өлкәннәр дә рәхәтләнеп татарча газета-журналларны укый. Җирле басмаларны да, Татарстанда нәшер ителгәннәрне дә. Биредә татар радиосы да бар – Сергачтан 91,4FM дулкынында ул бөтен әйләнә-тирәгә сөйләп тора.

– Безнең барыбызны да тел берләштерә, – дип ышана Зөлфия. – Җирдә эшләүчеләрне дә – мин аларны бүгенге иң чыдам һәм эшчән кешеләр, дип саныйм; үзләре кебек интекмәсен өчен эти-әнисе Мәскәүгә яки башка шәһәргә җибәргәннәрне дә. Авылдан китүчеләр кимеми шул. Әмма иң мөһиме – читкә чыгып киткән сафаҗайларның берсе дә үз туган ягын беркайчан да онытмый, күңел түрендә иң якты хатирә итеп саклый.

БАРЫСЫ ДА ТӘМЛЕ: ДЕСЕРТЛАР, ПӘРӘМӘЧ, КАЗЫ...

Чын нижгар татарын табында бик җиңел танып була, диләр. Иң беренче булып нәрсәгә үрелүен генә күрергә кирәк. Без казылык дип атарга күнеккән казы телеменә икән – сезнең каршыда нәкъ менә ул! Сафаҗайлар үзләрен хәтта ашны да казы белән ашыйбыз, дип шаярта. Әлеге борынгы ризык төрки кабиләләр Сары диңгездән Дунайга кадәр иксез-чиксез арада күчеп йөргән заманнарда ук уйлап табылган. Саклаганда артык кибеп китмәсен өчен, казыны бөртеккә күмеп куйганнар. Борынгы бабаларыбызның әлеге ризыгы урынны аз алган, аның белән ат өстендә барганда ук тамак ялгарга яки туктап аш пешерергә мөмкин булган.

Күп кеше мондый ризыкка мөкиббән китүне аңламый, әмма мишәр татарлары аны генетика дәрәҗәсендә ярата. Аны әзерләүнең борынгыдан килгән рецептын саклап калып, нижгар татарлары казыны чын трендка әйләндергән. Аңарда ясалма өстәмәләр, буягычлар яки тәм көчәйткечләрнең берсе дә юк. Бары тик ат ите, тоз һәм шикәр. Җирле татарлар аларның нисбәтен сер итеп саклый, әмма казының биредәгечә үзенә генә хас тәменә беркем дә ирешә алмый. Мөгаен шуңа да мәскәүләр арасында казыга ихтыяҗ бик зурдыр. Хәзер сафаҗайлар казыны үзләре өчен генә түгел, сатарга да әзерли.

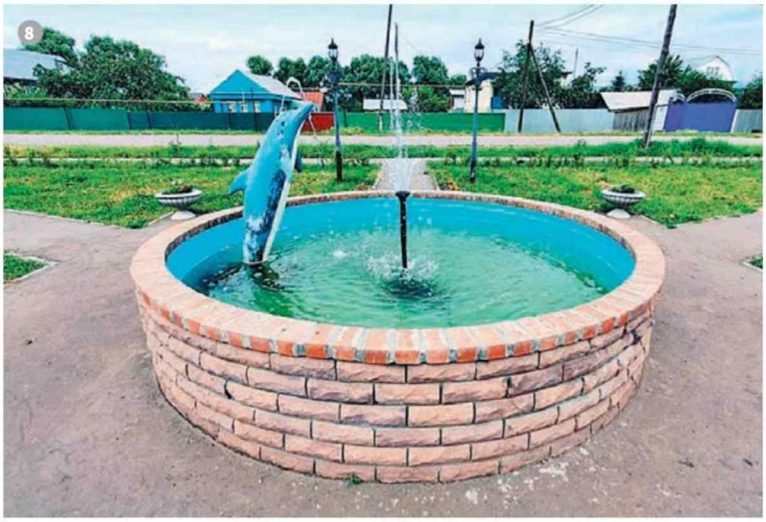
Ә менә бу десертның кисеме искиткеч: шоколадлы һәм сары төстәге катламнарның өсте кызыктыргыч ананас кисәкләре, әстерхан чикләвеге һәм шоколад валчыгы белән бизәлгән. Барысы да чын каймаклы крем белән беркетелгән. Мондый тортны кибеттә таба алмыйсың инде. Аннан баш тарту файдасыз, хәер, кыланып торасы да килми. Хәтта искиткеч тәмле кайнар Сафаҗай пәрәмәчен туйганчы ашаган булсаң да! Тортны пе-

4

Хуш исле Сафаҗай пәрәмәчләре.

5

Казы – нижгар татарларының яраткан ризыгы.



6

Футбол буенча ел саен үткәрелә торган турнир.

7

Балалар сабантуе.

8

Авыл уртасындагы фонтан.

шергән Ләйлә Баһаветдинова, безнең мактаганны тыңлаганда, елмая гына:

– Безнең ярты авыл пешерә ала ич мондый тортны! Ризыкларны барысы да искиткеч тәмле әзерли. Һәркемнең үз үзенчәлеге бар инде, һәм без рецептларыбыз белән дә бүлешәбез, даими тәҗрибә дә уртаклашабыз. Ә бу бисквитны хәтта тәҗрибәсез хуҗабикә дә пешерә ала. Бер-ике-өч – һәм инде әзер дә...

Йомгаклап әйткәндә, Россия башкаласына хәзер Сафаҗайдан казы гына түгел, һәр пәнҗешәмбе бер машина тулы бәлеш, торт, өчпочмак, бавырсак, чәкчәк тә китә... Их, нигә мин дә Мәскәүдә яшәмим икән, ә?

БУШ УРЫННАР ҺӘМ ЙОРТЛАР ЮК

Аз сүзлелек, хезмәт сөючәнлек һәм динлелек – нижгар татарлары һәрвакыт шул сыйфатлары белән данлыклы. Түбән Новгород өлкәсендәге якынча 20 чакрым радиуста сибелеп урнашкан һәр татар авылының тарихы да Сафаҗайныкына охшаш, әмма һәркайсының үзенчәлеге дә бар. Сафаҗайда әле эшне, җырбиюне, спортны гына яратып калмыйлар, бәлки... театр белән дә «җенләнәләр».

Мәдәният йортындагы кәнәфиләргә күрсәтеп, Фәрит Каюмов сөйләвен дәвам итә:

– Пандемиягә кадәр биредәге концерт һәм спектакльләргә халык шулкадәр күп йөрде, хәтта күбесе басып тора иде. Аншлаг! Безнең җирле үзешчән артистларыбыз образга шулкадәр бирелә ки, кайвакыт аның укытучы яки синең күршең икәнен дә онытасың. Ә бу бит җиңел түгел – сине яхшы белгән зал тулы халык каршында чыгыш ясавы тагын да катлаулырак әле. Җитмәсә, аларның барысын да ышандырырлык итеп.

Ә бу матур кәнәфиләрнең кайдан икәнен беләсезме? Мәскәүдәге Таганка театрыннан. Башкаладагы якташларыбыз алып кайтты. Бушлай! Сафаҗайдан читкә китүчеләр дә туган авылларына бик ярдәм итә. Алар, мактанмыйшапырынмый гына, игелек эшли. Урамнарыбыздагы балалар өчен ун уен мәйданчыгы да – алар эше. Хәтта урамнарга асфальт җәюгә дә еш кына акча җыеп бирәләр.

Авыл активистлары – биредә һәм Мәскәүдә эшләүче авыл яшьләре – ел саен яз җитүгә әйләнә-тирәдәге бөтен чүп-чарны җыялар, җәй саен төрле спорт чаралары, уеннар, күңелле стартлар уздыралар, кышын хоккей уйныйлар, изге Рамазан аенда исә кыен хәлгә төшкән якыннарыбызга ярдәм итү гадәткә кергән...

Без Киров исемендәге колхоз белән дә, фермерлар белән дә, үзмәшгульләребез белән дә тату эшлибез. Әмма бездә дә, Россиянең барлык авылларындагы кебек үк, яхшы акча түләнә торган эш урыннары булдыру проблемасы хәл ителмәгән әле. Биредә эш булса, кешеләр Мәскәүгә китмәс тә иде! Гәрчә авылыбызда ташландык йортлар һәм буш кишәрлекләр юк диярлек. Бездә ата-баба нигезен

ташлау хупланмый. Руслар әйтмешли, «Хуҗасыз йорт – ятим» бит...

САФАҖАЙ КЕБЕК ГЕЛ ХӘРӘКӘТТӘ БУЛ!

Сүз уңаенда, бүген Сафаҗайда барлыгы 2229 кеше яши, биш мәчет эшли. Һәм бер генә хосусый кибеттә дә спиртлы эчемлекләр сатылмый. Спорт белән шөгыльләнүне үз итәләр.

Волейбол, баскетбол, футбол, хоккей, көрәш... Мәктәптәге спорт залы, тагын Мәдәният йортындагы ике спорт залы, тренажерлар залы, фитнес үзәге, футбол кыры, бильярд, хоккей тартмасы... Спорт чаралары үткәрү өчен дә бюджеттан акча бүленүне көтмиләр, иганәче егетләр барысын да үз хисабына оештыра.

– Без авылда да шәһәрдәгедәй яхшы яшәп булуны эшебез белән күрсәтергә тырышабыз, – ди авылның Мәдәният йорты директоры Илгиз Измайлов. – Спорт белән шөгыльләнү мәйданчыклары пәйда булу әлбәттә бик шәп. Әмма бу гына спорт белән чынлап торып мавыгуга китермәс иде. Биредә гаҗәеп хәл күзәтелә – барысы да Сафаҗай халкының үзеннән башланды. Безнең һәр егетебез диярлек спортчы. Спорт белән шөгыльләнү абруйлы һәм күңелле биредә. Иң мөһиме, моңа балалар да рәхәтләнеп кушыла бара.

МӨҺИМ НӘРСӘ ТУРЫНДА ЮРИ ГЕНӘ

Сабыйлар үз караватларында мышнап йоклап ята. Сафаҗай балалар бакчасында – йокы сәгате. Әле бер сәгать элек кенә

9

Балалар цчен уен мщйданчыгы.

10

Сафаҗай урта мәктәбен тәмамлаган Рамил Беляев бүген – Финляндия мөселман җәмгыяте имамы, әлеге мәхәлләгә чыгышы белән күбесенчә Түбән Новгород өлкәсе Кызыл Октябрь районыннан булган татарлар керә. Күптән түгел Казанда аның «Финляндия татарлары» дигән китабы тәкъдим ителде. Китапның берсен автор Татарстан Президенты Рөстәм Миңнехановка да бүләк итте.

сабыйлар татар ашлары әзерләү буенча осталык дәресендә катнашты. Кызлар юри генә пәрәмәч һәм өчпочмак «пешерде», малайлар исә рәхәтләнеп сыйланган булып кыланды. Аннары тәрбиячеләре аларга әле күптән түгел генә Сафаҗай йортларында утын белән мичкә ягу, анда икмәк, коймак һәм бәлешләр пешерү турында сөйләде. Бәбиләрне бишектә тирбәтү хакында... Йон эрләү, каз бәбкәләре чыгару, татар чәе өчен үләннәр әзерләү турында да әйтергә онытмады...

ОЛЫ МӘГЪНӘГӘ ИЯ СҮЗ

Сафаҗай. Бу сүз төрки тамырлы. Яңгыравыклы, игътибарны җәлеп итәрлек топоним, аннан инде үзеннән-үзе гүзәллек һәм тынычлык аңкыган төсле. Аны ишеткәндә, игелекле, эшчән, тыныч һәм күркәм кешеләр яшәгән матур урын күз алдына килә. Безнең кан кардәшләребез. Һәм бу нәкъ шулай да...

Язманың видеоварианты да бар

Фото: Лилиана Вәлитова

Автор: Руфия Фазылова

КӨЛТӘ ЗУР БУЛАМЫ?

«Татарстан» журналы халкыбызның ата-бабадан килгән затлы һөнәрләрен, шөгыльләрен барлауны дәвам итә. Эссе дип тормадык, кырга чыгып, көлтә көлтәләдек. Әле илле яшьлек хатын-кызлар, ир-атлар эшнең нәрсәдә икәнлеген чамаласа да, яшьләр өчен ул ят. Көлтәне ничек бәйлиләр? Ни өчен аны шулай эшләгәннәр? Апас районының Олы Бакырчы авылында безгә әнә шул борынгы хезмәтнең асылын аңлаттылар.

ҺӨНӘРЛЕ ХУР БУЛМАС

«УН ЯШЕМНӘН КЫРГА...»

Мәрхүмә дәү әнием сөйли иде: «Әниеңне табасы елны унлап көмәнле хатын-кыздан бригада ясадылар. Көн саен кырга көлтә бәйләргә йөрдек». Үсмерлегем беләнме, ул вакытта бу эшнең ни дәрәҗәдә катлаулы икәнлеген аңламаганмын. Янәсе, булачак әниләргә авыр эш кушмаслар бит! Ә чынлыкта...

Чынлыкта көмәнсез хатын-кызлар өчен дә ул зур хезмәт булган. Көне буе бөгелеп, эсседә, тузанда эшләргә, ай-һай... Ләкин безнең әбиләр, әниләр түзгән!

Апас районының Олы Бакырчы авылында яшәүче Гөлфирә апа Гатиятуллина ун яшеннән әнисенә ияреп көлтә көлтәләгән. Аннан соң да гомер буе әлеге хезмәтне онытмаган.

– 1941 елның августында туганмын, – дип сөйли Гөлфирә апа. – Әти мине күрмичә сугышка киткән. Шуннан кайтмаган. Әни алты баласын бер ялгызы үстергән. Ничекләр түзгәндер дим. Нинди авыр заманнар бит. Халык арасында әллә ничә төрле авыру гына йөргән. Безне шул эш сөюебез коткаргандыр дим. Кул арасына кергән барлык баласын әни эшкә өйрәткән. Шул исәптән мине дә...

Барысы да элеккечә булсын дип, Гөлфирә апабыз башта печәнне урып күрсәтте. Аннары урагын безгә бирде:

– Безнең заманда урак ура белмәгән хатын-кыз юк иде, – диде.

Әйе, хәзер дә авылда һәр йортта диярлек урак бар. Хәтта без дә бакчада бәрәңге сабын урып үстек. Ә менә көлтә көлтәләгән юк иде.

– Башта үләннән бер төрле бау ясыйбыз, – диде Гөлфирә апа. – Үлән сабакларын кулга алып, борабыз. Көлтә зуррак булсын дисәк, бау озынрак булырга тиеш. Шуннан сабактан ясалган бау өстенә печән (көлтәне күбрәк игеннән ясаганнар инде) куябыз. Һәм шуннан теге ясалган бау белән үләнне әйләндереп алабыз да борып бәйлибез. Берничнди җеп тә кирәкми. Элек өч-дүрт көлтәне, бер-берсенә терәтеп, җиргә утыртып куя идек.

– Ә ни өчен шулай эшлиләр иде? – дим.

– Кипсен өчен. Кипкәч көлтәләрне ындыр табагына алып кайталар иде. Анда исә табагач белән сугып, ашлыкны җиргә койганнар.

Гөлфирә апа төрлесен күргән: башта әнә шулай фәкать кул белән ашлыкны тө-

шергәннәр. Соңрак инде көлтәләрне техника өчен әзерләгәннәр – комбайн килеп суккан. Җитмешенче елларда тормышлар яхшырып, кул хезмәте кимегәч тә, җирле халык көлтә бәйләүне туктатмаган.

– Кырдан буш кайтмый идек, – дип сөйли әңгәмәдәшем. – Юл кырыйларыннан булса да, малларга дип, печән алып кайттык. Ә аның иң җайлы ысулы – көлтә. Бау да кирәк түгел, үлән дә коелмый, күп тә керә.

«УФАЛЛАЛЫ» ТОРМЫШ

Бу урында Гөлфирә апаның туган авылы турында бернича сүз әйтәсем килә. Заманында Олы Бакырчы Апас районындагы иң зур авыл саналган. Татар халкына Халык шагыйре Шәүкәт Галиевне биргән данлыклы авыл бу. Халкы кебек, җирләре дә күп булган. Башка бик күп төбәкләрдәге шикелле, биредә дә халык җирдә хезмәт иткән.

Олы Бакырчы мәдәният йорты җитәкчесе Ландыш Моталлапова, шул чорлар күз алдына килсен дип, «уфалла» арбасын да алып килгән иде. Гаҗәп, бер дигән сакланган, рәхәтләнеп кырдан печән алып кайтырга була.

– Музейда тора ул безнең. Бик кадерле экспонат, – ди Ландыш апа.

Менә шул кадерле экспонатка бергәләп бәйләгән көлтәләрне салдык. Аннан соң аларны нечкә аркан белән бәйләдек. (Гадәттә, һәр арбага аркан бәйләнгән булган.) Киртәсенә керсен дип, кызлар арбаны тартып та йөреп карады.

– «Уфалла» арбасын без дә күп тарттык, – дип сүзен дәвам итте Гөлфирә апа. – Анысы үсә төшкәч инде. Ә кечерәк чакта әнкәйләр арбага утыртып кайта иде. Яшь балалар бит көне буе кырда йөреп талчыга, җәяү кайтырга чамалары калмый. Шуңа да аларны печән өстенә утырталар. Әни кеше белән эрерәк балалар тартып бара. И, андый чакта синең дә кечкенә буласың килә, тартып кайтсыннар иде!

Урак кебек, «уфалла» арбасы да һәр йортта булган. Мал-туар асраганда ансыз ничек инде? Соңрак, сиксәненче елларда, арба кулланылыштан чыккан. Дөрес, ялгыз әбиләр әле аннан соң да арба тартып кырга чыккан.

– Халык яраклаша белгән, – дип сүзгә кушылды Ландыш апа. – Алтмышынчы елларда туган балалар булсак та, без дә көлтә көлтәләргә йөрдек. Өйгә үлән алып кайту өчен бик җайлы бит ул.

Шартын китерер өчен, кырда тамак ялгап алырга да булдык. Үлән өстенә ашъяулык җәйдек. Табынга бер-бер артлы үзебез алып килгән ризыкларны – мичтә пешкән бәрәңге, йомырка, кара ипи, сөтле катык тезеп куйдык. Соңгысы Гөлфирә апа рецепты буенча.

– Эсседә сөтле катык әчеп китә дә, әйрәнгә әйләнә. Сусауны баса торган бер дигән эчемлек була иде ул, – дип аңлатты ул.

Катыклы сөттән без дә авыз иттек. Әчкелт. Тәмле. Хәер, кырда бөтен нәрсә тәмле бит. Мичтә пешкән бәрәңгене дә яратып ашадык.

Шуннан соң бер җырлап, биеп тә алдык. Монысы да шул чорлар кайтавазы – нинди авыр заманнарда да халык үзенең күңелен күргән.

– Өлкәнрәкләр җырласа, яшьләр биеп ала иде, – дип сөйли Гөлфирә апа. – Әлбәттә, һәр кешенең хәсрәте бар: ирләре, балалары сугыштан кайтмаган, тамак ач, өс-баш ялангач. Шулай да халык төшенкелеккә бирелмәде, ничек тә яшәргә тырышты.

Менә шундый күңелле сәяхәт кылдык. Гөлфирә апа Гатиятуллинага чын күңелдән саулык, гомер иткән ире Шәүкәт абый белән тигезлектә тагын күп еллар яшәүләрен теләп саубуллаштык. Олы Бакырчы мәдәният йорты җитәкчесе Ландыш Моталлаповага да ярдәме өчен зур рәхмәт!

КЫЗЫК

Элекке вакытларда игеннәр өлгергәнме, уракка чыгарга вакыт җиткәнме-юкмы икәнлеген авылның өлкән, тәҗрибәле картларыннан сорашып торганнар. Урак башлануның үз ырымы булган. Кулы җиңел дип даны таралган кеше, кырга чыгып, уракны беренче булып башлап куйган. Берәүләр атнакич – пәнҗешәмбе көнне, икенчеләр базар көнне уракка чыккан.

Кызлар күбрәк урак урса, егетләр көлтә бәйләп, чүмәлә ясап торган. Кояш баемыйча урактан кайтмаганнар. Яшьләр, көлтәләрен асып, урактан җырлап кайткан.

Аерым якларда, кырда урак урып бетергәч, җир башында бернича тотым ашлыкны урмыйча калдыру гадәте булган. Аларны махсус җир иясе, кыр атасына дип атап калдырганнар.

ТАТ МЕДИА

ТАТМЕДИА ГАЗЕТА-ЖУРНАЛЛАРЫНА ЯЗЫЛГАН ӨЧЕН - СКУТЕР, ТЕЛЕВИЗОР, ЭЛЕКТРОЧАЛГЫ БЕЛӘН БЕНЗОПЫЧКЫ, СМАРТФОННАР һӘМ БАШКА ТЕХНИКА

Катнашу өчен гаризалар 2021 елның 20 июленә кадәр кабул ителә

Бүләкләр уйнату 2021 елның 19 августында узачак

1 язып

2021 елның 20 июленә кадәр «ТАТМЕДИА» АҖнең бер газета һәм бер журналына язып (акциядә катнашучы басмалар белән tatmedia.ru сайтында танышып була)

2 җибәр

«Акция» билгесен куеп, язылу квитанцияләренең копиясен безгә җибәр (телефон номерыгызны язарга онытма). Адрес: 420066, Казан шәһәре, Декабристлар урамы, 2 яки podpiska@tatmedia.ru

3 от

Язылган өчен телевизор, электрочалгы белән бензопычкы, смартфон. Төп бүләк — скутер!

Акция турында тулырак мәгълүматны, призлар һәм аларны алу турында tatmedia.ru сайтында белеп була.
Акциянең узу вакыты: 12.05.2021 - 18.08.2021. Гаризалар кабул итү 20.07.2021 кадәр.
Оештыручы «ТАТМЕДИА» АҖ. Реклама 16+ Товарлар рәсемдәгеләрдән аерылырга мөмкин.

Мәңгелек кыйммәтләр

Акыллы гамәлләр

Мәңгелек кыйммәтләр

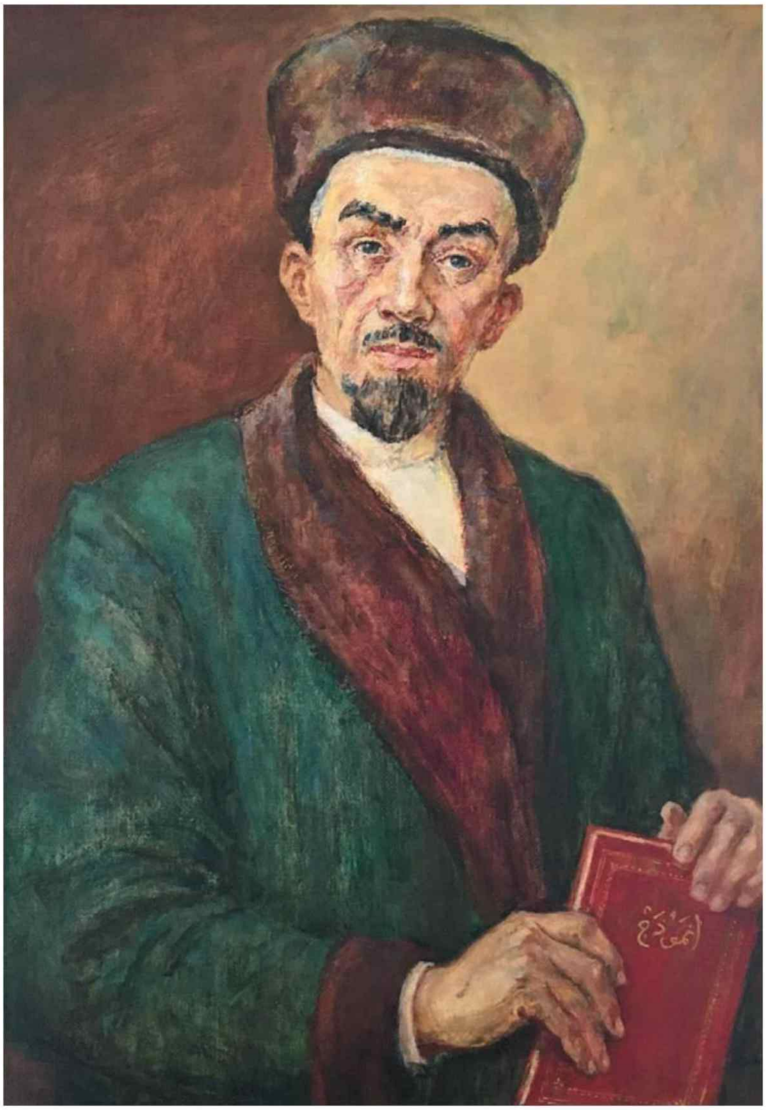
Игелекле эшләр

Бу санда тәкъдим итәбез:

Каюм Насыйри **НИНДИ** мирас калдырган

Наратлы **КАЙДА** «шәп балалар» дип тәрҗемә ителә

Индонезия студентлары татар авылларын **НӘРСӘ** өчен ярата



БӨЕК МӘГЪРИФӘТЧЕ КАЮМ НАСЫЙРИ

Автор: Илдус Заһидуллин

Каюм Насыйри яшәгән һәм иҗат иткән еллар татарлар арасында иҗтимагый үзгәреш чалымнары күренгән заман була. Урта гасырга хас торгынлык заманында шушы үзгәрешләрне булдыручы һәм үстерүче олуг шәхесләрдән берсе, ел саен бастырып килгән календарьларын һәм русча мәкаләләрен санамаганда да, 40 еллык иҗаты дәверендә 40 тан артык китап авторы булган бөек татар мәгърифәтчесе ул.

«УРЫС КАЮМ»

Каюм Казаннан ерак булмаган Зөя өязе (хәзерге Яшел Үзән районы) Олы Шырдан авылы мулласы Габденнасыйр гаиләсендә 1825 елның 14 февралендә дөньяга килә. Башлангыч белемне әтисеннән алгач, 1841–1855 елларда Казанның «Касыймия» мәдрәсәсендә укый.

Казанда чакта Каюм үзлегеннән рус телен үзләштерә. Мәдрәсәне тәмамлагач, муллалыкка бармыйча, 1855 елны Казан рухани училищесына, аннары рухани семинариясенә татар теле укытучысы булып эшкә урнаша.

Ул заманда татарлар православие дини оешмаларын үзләрен ислам диненнән яздырырга омтылган кара көчкә саный. Шул сәбәпле Каюмның булачак чиркәү руханиларына татар телен өйрәтүе миссионерлар әзерләүгә булышлык дип кабул ителә. Шушы елны Насыйрига Казан каласы татарлары кушкан «Урыс Каюм» кушаматы ябыша, кадимче муллалар аны «Миссионер Каюм», «Сатлык Каюм» дип тә кимсетеп атап йөртә. Хакыйкать өчен шунысын да әйтергә кирәк: семинариядә укучыларның күпчелеге – чит тел өйрәнүгә сәләтләре булмауданмы, игътибар-тырышлыклары җитмәүдәнме яки укыту сәгатьләре азлыктанмы – татар телен бик түбән дәрәҗәдә үзләштерә. Ягъни Каюм Насыйрины миссионерлар әзерләүдә гаепләргә бернинди нигез юк. Киресенчә, биредә укыткан елларда Насыйри язылачак китапларына мәгълүмат туплау мөмкинлегеннән оста файдалана.

1871 елны татар, башкорт һәм казах мәктәпләре инспекторы В.В. Радлов тәкъдиме белән Идел-Урал төбәгендә беренчеләрдән булып ачылган рус-татар башлангыч мәктәбендә эшли башлагач, «Урыс Каюм» кушаматы яңа мәгънәдә аңлашыла башлый. Насыйри балаларны русча өйрәтеп, аларны диннән яздыруда гаепләнә.

1876 елда ул мәктәптән киткәч тә, Насыйри мөгаллимлек эшен гомере буе дәвам итә. Аның янына танышу яки хәл-әхвәл белешергә кергән замандашлары мәгърифәтченең бик еш кына 3–4 малайга рус, татар телләреннән, математикадан, дөньяви фәннәрдән дәрес бирүе хакында истәлекләр язып калдырган. Шундый ике малайның әтиләре Сөләйман Аитов һәм Мортаза Кушаев булып, мөгаллим бу сәүдәгәрләр йортында кадерле кунак саналган.

Сул күзенең тумыштан сукыр, уң күзендә ак тап булуы, әлбәттә, егет кешегә белем алу юлында зур кыенлыклар тудырган. Шуңа да карамастан, гыйлемгә омтылучы Насыйри рус, гарәп, фарсы, төрек телләрен яхшы үзләштергән, ирекле тыңлаучы буларак Казан университетында укыган.

Фотолар автордан алынды

Ул кәгазь эшеннән бүленеп торган 1–2 сәгатьтә гимнастика күнегүләре ясаган. Казан буйлап фатирлар алмаштырып йөргәндә дә верстагын үзеннән калдырмаган, чөнки агачтан төрле әйберләр, хәтта урындык-шкафлар ясарга һәвәс булган. Гомумән, тормышның төрле өлкәләре белән профессиональ дәрәҗәдә кызыксынганлыгын, химик тәҗрибәләр уздыруын, аш-су тәртибен яхшы белүен, китапларын үзе төпләвен, төрле төстәге шәмнәрне үзе коюын, исле сабын кайнатуын, дару үләннәрен ныклап өйрәнүен, халык медицинасын тирәнтен үзләштерүен, ачышларын үзенең басмалары аша төкми-чәчми туган халкына җиткереп баруын, шул рәвешле көндәлек тормышта бик кирәкле белемнәрен гади кешеләр белән сөенеп бүлешүен ассызыклау мөһим.

Каюм күбрәк рус укымышлылары, бигрәк тә төрле елларда Казан рухани академиясе укытучылары Г.Саблуков, Н. Ильминский, университет хезмәткәрләре И.Готвальд, Н.Катанов, инспектор В. Радлов белән аралашкан.

Мәгърифәтченең буйдак фатирында булган замандашлары аны ачылып сөйләшми торган аз сүзле шәхес итеп сурәтли. Әмма авылдашлары истәлекләрендә Насыйри – җор телле, ачык күңелле, шаян, балаларны капка төбенә җыеп биетүче, аларга вак акча өләшеп сөендерүче Каюм абзый буларак телгә алына.

Казан муллалары тарафыннан читкә тибәрелгән, иң якын дусты китап булган Насыйриның буйдак тормышына тугыз бабасына кадәр ачыкланган нәсел шәҗәрәсен эшләтүе, туганнары белән күрешү-сөйләшүләр, авылында мәктәп салдыру, мәчет төзергә акча бирү, янына киңәш сорап барган кешеләр һәм Казан мәдрәсәләре шәкертләре ямь өстәгән. 1887 елдан башлап 1902 елны вафатына кадәр ул этисенең туганы Мөхәммәтбәдигъ Хөсәенов йортында ике бүлмә алып яшәгән. Хәзер бу урында Каюм Насыйри музей-утары урнашкан (Париж Коммунасы ур., 35).

БЕРЕНЧЕ БУЛЫП ГАЗЕТА ДАУЛАГАН ШӘХЕС

Мәгърифәтче яңа фикерләрне гавамга җиткерүнең иң кулай юлын вакытлы матбугатта күрә. 1862 елның декабрендә Каюм Насыйри һәм Казанда бердәнбер татар литографиясе хуҗасы эшмәкәр Мөхәммәтвәли Яхин татарча «Таң йолдызы» исемле газета чыгарырга рөхсәт сорап хакимияткә мөрәҗәгать итә. Газетаның программасында нигездә рус матбугатыннан тәрҗемә итеп дәүләт кануннары, сәүдә-сәнәгать яңалыклары, илдәге татарларны кызыксындырырлык вакыйгалар, татарча һәм ислам дине буенча яңа китаплар турында хәбәрләр һәм төрле эчтәлектәге игъланнар басылачак дип язылса да, цензура комитеты, яңа «Матбугат уставы» эшләнеп бетмәүне сылтау итеп, тискәре җавап бирә.

БЕРЕНЧЕ ТАТАР ЖУРНАЛИСТЫ ҺӘМ ТАТАР БАСМАЛАРЫН БИЗӘҮЧЕ НӘШИР

Шулай да Каюм Насыйри туган халкына яңалыкларны, файдалы киңәшләрне җиткерүнең уңышлы юлын таба. Ул, руслардан үрнәк алып, 1870 елда «Казан календаре» чыгара башлый. Автор үзе аны «ярымжурнал» дип атаган, чынлыкта альманах булган. Төрле елларда 28 биттән 70 биткәчә күләмендә, 18х25 см зурлыгындагы бу китап 1896 елга кадәр 24 тапкыр басыла. Өстәл календарьларының 1886, 1887 һәм 1895 еллардан кала даими нәшер ителүе аларны вакытлы матбугатка якынайта да инде.

Насыйри календарьлары ярминкәләрдә сатылып, Идел-Урал төбәгенә дә, хәтта казах даласына да барып җитә. Календарь моңарчы хат язуда гына файдаланылган татар теленең куллану даирәсен киңәйтә. Шул рәвешле гади халыкка туган телендә яңа сыйфаттагы, дөньяга карашны киңәйтә торган социаль эчтәлекле мәгълүмат алу каналы барлыкка килә. Алар яңа традиция – татарча басманы гаилә белән җыелып бергәләп уку традициясен формалаштыра. Автор календарьларда Казан каласы мәчетләре сурәтләрен, үзе ясаган карталар, астрономик схемаларны урнаштыра.

Календарьлар өч төрле вакыт системасы: мөселманнарның һиҗри, Россиядәге миладиһәм 12 цикллык төрки календарь («казах календаре») бирелгән. Кадимче муллалар кояш һәм ай тотылу вакытын күрсәткәне өчен Каюмны сүксә дә, көн озынлыгы, кояш чыгу һәм бату вакытлары турындагы мәгълүмат көндәлек дини тормышны көйләү өчен алыштыргысыз чыганакка әверелә.

Календарьларның эчтәлеге белешмәлекне хәтерләтә. Материаллар эчтәлеге буенча берничә төркемгә бүленә. Беренче чиратта – Россия дәүләте, аның тарихы, дәүләт оешмалары турында язмалар. Автор илнең һәм Казан губернасының картасын сызып, кыскача тасвирлап, илдә яшәгән халыклар исемлеген китереп, бәйрәм ителә торган көннәрне санап та шушы максатка ирешә. Икенче төркем язмалар татарларның хокукый яктан белемен арттыруга юнәлтелгән була. Ул яңа кануннар, мәхкәмә оешмалары, аларның эшчәнлеге турында белешмәләр, Сәүдә уставыннан өзекләр, почта аша хат, акча һәм телеграмма җибәрү, чит ил паспортын алу тәртибе, сәүдә пошлинасы, Дәүләт банкы, төбәкләрдәге ярминкәләр исемлеге һәм аларны уздыру вакыты хакында языла. Өченче һәм төп өлеш гади халык-

ны агартуга карый. Биредә мәгърифәтченең үз хезмәтләреннән һәм рус китапларыннан алынган гигиена кагыйдәләре, бала тәрбияләү буенча киңәшләр, бәетләр, тарихи мөселман шәхесләренең кыскача биографияләре, филология, астрономия, химия һ.б. фәннәргә караган мәгълүмат китерелә.

Календарьларның тиражы нинди булган соң? 1900 елда язган бер китабында мәгърифәтче, ачынып, болай ди: «Беренче тапкыр 1200 данә чыкты. Берничә ел шулай чыга барды, ахыры ул да кала башлады. 800 не бастырдым, ул да калды. 600 данә чыгардым. Былтыр 500 бастырдым, 250 данә калды, быел 200 данә бастырдым. Бик шатланыр эш юк...» Шунысы сөендерә: бу вакытта аның башка китапларын мәдрәсә шәкертләре һәм приказчиклар күпләп укый торган була.

Галимнәр Каюм Насыйриның күпкырлы эшчәнлеген бәяләгәндә хаклы рәвештә берничә төрле юнәлештәге хезмәтләрен күрсәтә: ул – галим, фәннәрне популярлаштыручы һәм әдәбиятчы.

БЕРЕНЧЕ БУЛЫП «БЕЗ – ТАТАР», ДИП ӘЙТҮЧЕ

Насыйриның православие рухани семинариясендә эшләгән вакыты фән белән ныклап шөгыльләнгән елларына туры килә, туган теле турында фәнни фикерләре калыплаша башлый. Шуларның беренче нәтиҗәсе – 1860 елда басылган «Мисалларда бирелгән кыскача татар грамматикасы» исемле русча китабы. Шушы хезмәтендә галим төрки кавемнәр арасыннан тотрыклы этник төркем, халык буларак татарларны аерып чыгара. Аларны берләштерә торган факторлар дип уртак килеп чыгышларын, уртак яшәү даирәсен (Себердәге, Оренбург, Казан һәм Иделнең уң як ярындагы башка губерналар), уртак мәдәниятләрен һәм үзенчәлекләргә ия булган туган телләрен атый. Бу елларда интеллектуаллар арасында «без – мөселман» яки «без – төрки», ә «татар теле – урам, кара халык теле» дигән фикерләр өстенлек итә.

Мәгърифәтчегә татар кавеменең үзенчәлекле теле барлыгын фәнни яктан расларга кирәк була. Насыйриның туган телен фәнни өйрәнүе – киң планда татар этносы телен өйрәнү. Галим: «Без татарлар, телебез татар теле, мөстәкыйль һәм төзек кагыйдәле камил тел ул. Бүтән телләрдән бер дә ким түгел, эшләмәгәнлек сәбәпле генә ул шулай артта калган», – дип яза. Хезмәтләре белән аның әдәби тел булырга лаеклыгын раслый һәм аны әдәби тел дәрәҗәсенә күтәрү өстендә эшли.

Гали Рәхим Каюм Насыйрины хаклы рәвештә «татар әдәби теленең бөек реформаторы» дип атый, ул биредә галимнең туган тел грамматикасын, фонетикасын һәм орфографиясен эшләвен, беренче булып ике томлык татар аңлатмалы сүзлеген төзеп бастыруын күздә тота.

Аның тырышлыгы нәтиҗәле була: 1899 елның маенда Уфада узган җәдитчеләр мәҗлесендә Хөсәен Фәезханов хезмәтләре һәм Каюм Насыйри эшләгән кагыйдәләр нигезендә татар телен камилләштерү карары кабул ителә, һәм Мөхәммәтсәлим Өметбаев, шушы карарны үтәп, 1902 елны «Татар теленең грамматикасы» китабын бастыра.

Милли тарихны өйрәнү юлында К.Насыйри Иделнең уңъяк яры (элеккеге Зөя һәм Чуел өязләре) авыллары тарихын, беренче булып хәзерге Яшел Үзән районы җирлегендәге авыл зиратларында Казан ханлыгы чоры кабер ташларын өйрәнә. Киләчәк буыннар өчен фәнни әһәмияткә ия булачак Е.Пугачев һәм Аксак Каратун (Казан һәм Зөя архиепископы Лука Конашевич), Казан тарихы, кала мәчетләре турында риваятьләр дә үзе вафатыннан соң дөнья күрә.

Татарлар арасында беренче этнограф буларак, Насыйри туган халкының фольклор үрнәкләрен туплап аерым китап итеп бастыра. Рус фәнни матбугатында мәкаләләр бастырып, Россия галимнәрен татар халкының бай рухи мирасы белән таныштыра. Мәгърифәтченең гыйльми эшчәнлеге фәнни җәмәгатьчелек тарафыннан танылуын Насыйриның 1885 елны Казан университеты каршындагы Археология, тарих һәм этнография җәмгыяте әгъзасы итеп сайлануы раслый.

МӘГЪРИФӘТЧЕ-ЭНЦИКЛОПЕДИСТ

Каюм Насыйриның бу өлкәдә башкарган хезмәтләренең үзе исән вакытта күргән иң зур нәтиҗәсе халыкта дөньяви белемгә кызыксыну уяту була.

Насыйри Казан рухани семинариясе укучыларын күздә тотып русча-татарча сүзлек төзи. Эшен дәвам итеп, Насыйри татарча-русча сүзлек, шәкертләргә рус телен мөстәкыйль өйрәнү әсбаплары да яза. 1881 елда Насыйри әхлак дәресләре өчен уку китабы яза. «Әхлак рисаләсе» исемле дәреслекнең максатын «Балаларга явыз холыктан саклanып, изге холык белән холыкланмак өчен ата-ана нәсыйхәте урынына – нәсыйхәттер» дип күрсәтә. Китап кечкенә хикәяләрдән төзелгән һәм һәрберсе кешедәге уңай яки тискәре сыйфатка бәяләмә рәвешендә язылган. Аларның исемнәре үк игътибарны җәлеп итә: «Гыйлемлелек һәм наданлык», «Ата-ана холкы», «Көнчелек», «Хәйләкәрлек», «Тугрылык», «Әдәп» һ.б.

Мәгърифәтче татар башлангыч мәктәпләре өчен укырга өйрәнү, математика, геометрия, география, Россия тарихы, ботаника, физика буенча китап-дәреслекләр бастыра.

Алар XIX гасыр ахырында күренә башлаган җәдиди мәктәпләрдә дөньяви китапларга зур кытлык булган елларда шәкертләргә игелекле хезмәт итә. Татар телендә язылган китаплар аша балалар туган телләрендә фәнни терминнар белән дә таныша. Гомумән, Насыйриның, этисе яза башлаган һәм аның васыятен үтәү йөзеннән тәмамлап бастырган гарәпчә язылган вәгазьләр китабыннан тыш, барлык хезмәтләре дә татар телендә иҗат ителгән.

Каюм Насыйри русча китаплардан тәрҗемә итеп игенчелек, һөнәрчелек, гальванизация, электр ярдәмендә металл әйберләрне җизләү, бакырлау, алтынлау һәм көмешләү турында китаплар, кеше организмы анатомиясе, гигиена кагыйдәләре, 200 гә якын дару үләне тасвирланган һәм күпсанлы авырулардан дәвалау юллары күрсәтелгән белешмәлекләр, аш-су хәзерләү әсбабы һ.б. хезмәтләр бастыра.

НАСЫЙРИ – ӘДӘБИЯТЧЫ

Каюм Насыйриның рухани семинариядә эшләгәндә язылган, сабыйларны әйләнәтирә дөнья һәм табигать белән таныштыруны максат итеп куйган «Буш вакыт» (1860) исемле уку китабы бүген татар балалар әдәбиятының беренче үрнәге санала.

Татар әдәби теленең халык арасында таралуына Насыйри төрек теленнән тәрҗемә иткән, Көнчыгыш илләрендә бик популяр булган әсәрләр мөһим роль уйный. Мәгърифәтче, татар телендә эшкәртеп, «Кырык вәзир кыйссасы» исемле мәшһүр әсәрне 1869 елда бастырып чыгара.

Аның каләме белән мавыктыргыч итеп язылган экияти сюжетлы һәм әхлакый тәрбия бирә торган «Әбүгалисина кыйссасы» 1872 елда эшләнеп бетә (1881 елда дөнья күрә).

1879 елда Насыйри зур күләмле китап яза башлый. Аның кыскартылган варианты «Кырык бакча» исеме белән 1880 елда дөнья күрә. Кырык бүлекчәдән торган бу китапның һәр бүлегендә диярлек фольклор материаллары – татар халык мәкаль һәм әйтемнәре китерелә. Китапта 296 мәкаль, 116 җыр, 2 бәет һәм 3 экият-табышмак урнаштырылган.

1884 елда китапның тулыландырылган варианты – 609 битлек «Фәвакиһел-җөләса фил-әдәбият» («Әдәбият турында мәҗлесләрнең җимешләре») дөнья күрә. Китапның һәр бүлегендә кешеләрнең тормышкөнкүрешенә, гореф-гадәтләренә, үзара мөнәсәбәтләргә бәйле әхлак мәсьәләләре күтәрелә. Шул ук вакытта хезмәт татар халык авыз иҗатына, әдәби әсәрләрне өйрәнүгә юл ача.

Каюм Насыйри урта гасыр фарсы әдәбияты ядкәре – Кәйкавусның «Кабуснамә»сен 1882 елда татар теленә тәрҗемә итеп чыгара. Бер бүлек «Шигырь вә шагыйрьләр әхвәле бәянында» дип атала. Татар әдәби-нәзари фикерендә беренче булып автор әдәбиятны жанрларга бүлү хакында уйлана, тезмә шигырьнең ода (мактау), мәрсия (үлгән кешегә багышланган), тәүхит, нәгыть (мактау), газәл (мәхәббәт турында), һөҗү жанрларын аерып чыгара. Аларга мисал итеп төрки, татар шагыйрьләренең әсәрләре китерелә.

Насыйри тәрҗемә иткән, үз материаллары белән баеткан бу хезмәтләрнең күпчелеге мәгърифәтче исән чакта 5–6 тапкыр басылып, халык арасында киң танылу ала. Алар татар фольклорын һәм әдәбиятын өйрәнүне фәнни нигезгә куюга гаять зур өлеш кертә.

Насыйриның киңкырлы иҗатын һәм мирасын бәяләгәндә, бер иш совет чоры галимнәре, аның халык арасында фәннәрне таратудагы хезмәтләрен күздә тотып, «татар Ломоносовы», икенчеләре, туган телендә дәреслекләр язуын искәртеп, «татар Ян Коменские» дип атады. Аның катлаулы тормышын һәм туктаусыз башкарган хезмәтләрен кабат күздән кичергәндә, бу эшләрнең һәммәсе татар халкын йокыдан уяту, аны үсү-камилләшүгә, башка милләтләр белән бер югарылыкка күтәрелүгә өндәү, шул юлның бик күп юнәлеш-сукмакларына нигез салу икәнлеге күренә. Татар мәгърифәтчелек хәрәкәтен күзәтүчеләрдән берсе Каюм Насыйриның күпкырлы, күптармаклы эшчәнлеге шушы хәрәкәтнең киңлеген, башланганда ук иркен сулышлы, колачлы, күтәренке рухлы булуын тәэмин итә.

К. Насыйри 1841–1855 елларда укыган Казанның бишенче мәхәллә мәчете каршындагы мәдрәсә бинасы (Тукай ур., 34). 1945 ел.

НАРАТЛЫ: БА-ҺА-ДИР-ДАЙ КӨЧЛЕ БЕЗ!

НАРАТЛĂ: ПИРĔН У-ЛĂП-ЛА ВĂЙ!

Фото / Сăнÿкерчĕксем: Александр Гайнутдинов

НАРАТЛЫ / НАРАТЛӐ

Татарча укыйбыз

Җәйнең эссе җилләре безне Бөгелмә районының Наратлы авылына илтеп ташлады. Тик, әйтерсең, без авылга түгел, ә ким дигәндә, бер район үзәгенә килеп эләккән кебек – барысы да шәп итеп салынган, нык, гасырларга җитәрлек. Мәктәп икән, анысы ике катлы, зур, иркен, башлары күккә тигән бик биек чыршылар белән әйләндереп алынган. Әгәр клуб икән – чып-чын сарай кебек, колонналы, түбәсенә урак белән чүкеч куелган. Авыл җирлеге башлыгы икән – баһадир да, чибәр дә!

– Паттӑр һәм чипер*! – дип тәрҗемә итә безнең соклану сүзләребезне мондагы кызлар.

– Бу нинди телдә? – дип кызыксынабыз.

– Чувашча! – дип көлә алар. – Сез бит чуваш авылында.

Автор: Татьяна Вафина

ШӘП БАЛАЛАР

Гомумән, авыл чибәр һәм көчле затларга бай икән. Моннан авыр атлетика буенча Олимпия чемпионнары да, спортның бу төре буенча Татарстанның атказанган тренерлары да чыккан. Балачакта аларны монда берәр үзенчәлекле, алыплар ризыгы белән сыйлыйлармы әллә? Бәлки кишер ашыйлардыр?

– Кишӗр**! – дип раслый кызлар, кеткелдәп көлә-көлә.

Һай шәп балалар!

Авыр атлетика буенча Олимпия чемпионы, ике тапкыр дөнья чемпионы, дүрт тапкыр Европа чемпионы, Россиянең атказанган тренеры Николай Колесников – көлеп җибәрергә генә торган бу мөлаем кызларның якташы белән очрашырга форсат та бар менә. Бер уңайдан кишер турында да сорашырбыз.

Ә интервьюга әзерләнер һәм Наратлы турында барысын да сорашыр өчен әлегә вакыт бар.

** Паттӑр и чипер! – Баһадир һәм чибәр егет! (чувашчадан).*

*** Кишӗр – кишер (чувашчадан).*

Чувашча укыйбыз

Çуллахи пӗр пӑчӑ кун эпир Пӗкӗлме районӗнчи Наратлӑ ялне çитсе тухрӑмӑр. Ахаль яла мар, сахалтан та район центрне килнӗ пекех туйӑнчӗ: кунта йӑлтах çирӗп, тӗплӗ, ӗмӗрлӗхе тунӑ тейӗн çав. Шкула кӑна илер – вӑл икӗ хутлӑ, акӑш-макӑш пысӑк, йӗри-тавра тӳпене карӑннӑ сип-симӗс чӑрӑшсем кашласа лараççӗ. Клубӗ вара – кермен пек, колоннӑсемпе, çамки çинче çурлапа мӑлатуклӑскер. Ял хутлӑхӗн пуçлӑхӗ – чӑн-чӑн улӑп, чиперскер!

– Паттӑр тата чипер! – тесе куçараççӗ пирӗн тӗлӗнӗве кунта пурӑнакан хӗрпӗрчисем.

– Мӗнле чӗлхепе вара ку? – кӑсӑкланатпӑр эпир.

– Чӑвашла! – йӑл кулаççӗ вӗсем. – Эсир чӑваш ялӗнче-çке.

МАТТУР АЧАСЕМ

Каярах пӗлнӗ тӑрӑх, паттӑрсемпе ку ял пуян-мӗн. Йывӑр атлетика енӗпе олимп чемпионӗсем, Тутарстанӑн спортӑн çак тӗсӗпе тава тивӗçлӗ тренерӗсем шӑпах çакӑнта çуралса ӳснӗ. Вӗсене ача чух кунта мӗн-тӗр асамлине çитерсе ӳстернӗ-им? Тен, кишӗр?

– Кишӗр! – пирӗн сӑмахсене çирӗплетеççӗ те хӗрпӗрчисем ахӑлтатса кулаççӗ.

Маттур ачасем!

Йывӑр атлетика енӗпе олимп чемпионӗпе, икӗ хутчен тӗнче чемпионӗпе, Европӑн тӑватӑ хутчен чемпионӗпе, çавӑн пекех тава тивӗçлӗ тренерпа Николай Колесниковпа – çак ахӑлтатма юратакан кӑмӑллӑ пикесен ентешӗпе – курса калаçма сӑлтав пурах. Майпа усӑ курса кишӗр пирки те ыйтса пӗлӗпӗр.

Хальлӗхе вара интервью илмешкӗн хатӗрленме вӑхӑт пур-ха, Наратлӑ çинчен ытларах пӗлме тӑрӑшар.

МАТУР ИСЕМНӘР

Авыл турында белешү өчен, матур хатын-кыз исеме белән аталган кибет – «Лидия»гә юл табыз.

– Кибеткә минем хатыным хөрмәтенә шундый исем бирдек, – дип аңлата сатучы ир-ат, үзенең исеме дә бик матур – Александр.

– Ә авылны кем хөрмәтенә шулай атаганнар? Исеме ничектер чувашча түгел. Татарчагарак охшаган.

– Бик тә чувашныкы, – ди Александр. – «Шәп балалар» дип тәрҗемә ителә.

Менә ничек икән бит!

– Болармы? – дип сорыйбыз, тәрәзәдән өч кызга ымлап.

– Бу кызлар – Стеша, Ульяна һәм Арина, – дип елмая Александр. – Алар бертуган. Ә авыл элек Сосновка дип атала иде. Татар теленә ул «Наратлы» дип тәрҗемә ителә, шуңа күрә барысы да татар авылы дип уйлый, – дип сүзебезгә кире кайта сатучы. – Шулай да авыл советында сезгә яхшырак сөйләп бирерләр – әнә тегендә, юл аша гына! Анда бөтен тарих бар.

ҮРНӘК ИТЕП КУЯРЛЫК

Күрсәтелгән тарафка тәпилибез. Бинаның бөтен диварына ябыштырып бетерелгән агитация язуларыннан чыгып фикер йөрткәндә, бу – дөньяда иң үрнәк авыл советы булырга тиеш. Авыл җирлеге башлыгының сезне кабул итүен көткән арада, биредә түбәндәгеләрне белергә, өйрәнергә мөмкин:

– Бөгелмә муниципаль районында коррупциягә каршы тору комиссиясе составы;

– гомумән, нәрсә ул коррупция?;

– мәнфәгатьләр каршылыгы нәрсә ул;

– шәхси кызыксынганлык булу нәрсә ул;

– армиягә чакырылудан качып йөргән өчен нәрсә була;

– янгын вакытында бинадан ничек дөрес итеп чыгарга;

– наркотик һәм психотроп матдәләрнең законсыз әйләнеше фактлары турында хәбәрләрне нинди тартмага салырга;

– спиртлы матдәләрне законсыз җитештерү һәм сату фактлары турында хәбәрләрне кая җибәрергә;

– төшке ял вакыты кайчан;

– гражданнарны атнаның кайсы көнендә кабул итәләр.

Соңгы пункт безгә бик уңышлы туры килде: кабул итү көненә – сишәмбегә эләктек.

НАРАТЛЫ СЕМЁНОВКА

– Элек безнең авыл Семеновка дип аталган, – ди авыл җирлеге башлыгы Сергей Александрович Дмитриев. – Мәгълүматлар 1788 елдан бирле теркәлеп бара, 2013 елда без авылның 225 еллыгын бәйрәм иттек. Монда Уфа казна палатасы указы буенча Бәләбәй өязенең төрле авылларыннан һәм Казан наместниклыгы Ядрин округы-

ИЛЕМЛӖ ЯТСЕМ

Пӗлме вара илемлӗ хӗрарӑм ячӗллӗ «Лидия» лавккана ҫул тытрӑмӑр.

– Ку лавккана манӑн мӑшӑрӑн ятне панӑ, – ӑнлантарать хитре ятлӑ сутуҫӑ Александр.

– Яла камӑн ятне панӑ? Чӑн чӑвашла пек туйӑнать. Тутарларах пек те илтӗнет.

– Чӑн чӑвашла, – тет Александр.– «Маттур ачасем» тесе куҫарӑнать.

Ав епле иккен!

– Ҫаксем-и? – чӳречерен хайхи виҫӗ хӗрпӗрчи ҫине пуҫа сӗлтсе ыйтатпӑр унран.

– Кусем – Стеша, Ульяна тата Арина, – йӑл кулать Александр. – Пӗртӑвансем. Унччен пирӗн ял Сосновка ятлӑ пулнӑ. Тутарла вӑл «наратлы» тесе куҫарӑнать, ҫавӑнпа ӑна пурте тутар ялӗ тесе шутлаҫҫӗ. – Унтан сутуҫӑ каллех маларах хускатнӑ тема патне таврӑнать. – Анчах та сире ял канашӗнче лайӑхрах каласа парӗҫ – ав ҫавӑнта, ҫул урлӑ, вӗсен ялӑн пӗтӗм историйӗ пур.

ТӖСЛӖХЛӖ ТАТА КӐТАРТУЛЛӐ

Кӑтартнӑ еннелле таплаттаратпӑр. Стена ҫине ҫакнӑ агитациллӗ хутсене пӑхсан ку тӗслӗхлӗ ял канашӗ пулни тӳрех курӑнать. Ял хутлӑхӗн пуҫлӑхӗ йышӑнасса кӗтнӗ вӑхӑтра кунта акӑ мӗн-мӗн вуласа пӗлме пулать:

– Пӗкӗлме муниципаллӑ районӗнчи коррупципе кӗрешес енӗпе ӗҫлекен комиссин йышӗ пирки;

– мӗн вӑл коррупци;

– мӗн вӑл интерессен конфликчӗ;

– мӗн вӑл харпӑр кӑсӑклану;

– салтака каясран тарса ҫӳресен мӗн пулать;

– пушар тухас пулсан заведенирен еплерех майпа тӗрӗс тухса каймалла;

– наркотикла тата психотроплӑ веществосен законлӑ мар ҫаврӑнӑшӗ пирки калакан хыпарлавсене хӑш ещӗке пӑрахмалли пирки;

– тытӑмӗнче спирт пур веществосен законлӑ мар производствипе тата суту-илӗвӗпе ҫыхӑннӑ фактсем ҫинчен калакан хыпарлавсене ӑҫта ямалла;

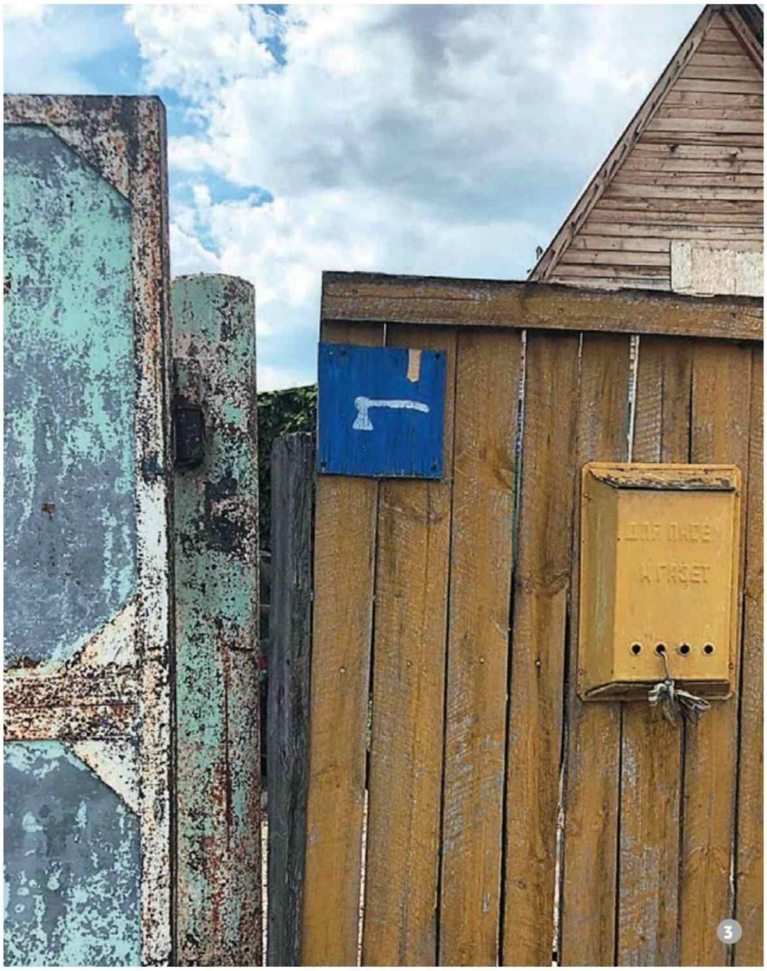
– апат тӑхтавӗ миҫерен миҫеччен;

– эрнен хӑш кунӗнче граждансене йышӑнаҫҫӗ.

Юлашки пункта илес пулсан, эпир питӗ те ӑнӑҫлӑ килсе лекрӗмӗр кунта, ытларикун – йышӑну кунӗ.

ХЫРӐ АКЦЕНЧӖЛЛӖ СЕМӖНОВКА

– Хӑҫан-тӑр пирӗн ял Семӗновка ятлӑ пулнӑ, – тет Сергей Александрович Дмитриев, ял хутлӑхӗн пуҫлӑхӗ. – Ял ҫинчен ҫырнисем 1788 ҫултан пуҫласах пур. 2013



1

Шәп балалар – Стеша, Ульяна һәм Арина.

Маттур ачасем – Стеша, Ульяна тата Арина.

2

Александрның хатынының исемен йөрткән «Лидия» кибетендә менә шундый тәмле ипи сатыла.

Ак ҫакӑн пек тутлӑ ҫӑкӑр сутаҫҫӗ Александрӑн мӑшӑрӗ ячӗллӗ «Лидия» лавккара.

3

«Сак булыгыз! Усал эт!» дигән язу урынына... балта рәсеме.

«Асӑрханӑр! Усал йытӑ!» табличка вырӑнне – пӗчӗк..пуртӑ ҫеҫ.

4
– Элек безнең сала Семеновка дип атала иде, – дип сөйли авыл җирлеге башлыгы Сергей Александрович Дмитриев..

– Хăçан-тăр пирĕн ял Семĕновка ятлă пулнă, – тет Сергей Александрович Дмитриев, ял хутлăхĕн пуçлăхĕ.

5
Мәктәптә соңгы биш елда 54, 58, 60 бала укый.

Шкулта юлашки пилĕк çулта – 54, 58, 60 ача вĕренет.

НИЧЕК БАРЫРГА:
Казаннан Бөгелмә ягына юл тотабыз. Бөгелмәдән Баулыга таба – тагын ярты сәгатьлек юл. Казаннан Наратлы авылына кадәр – барлыгы 336 километр.

КАЙДА ТУКТАЛЫРГА:
Наратлыда кунакханәләр юк, аның каравы бик әйбәт кенә ашханә бар. Анда кыр хезмәтчәннәрен тәмле ашлар белән сыйлыйлар. Яхшылап сорасагыз, сәяхәтчеләрне дә кире бормаслар.

НӘРСӘ КАРАРГА:
Яңа истәлекле урыннарның берсе – чиркәү. Бик матур, алтын гөмбәзле гыйбадәтханә. Өлкәннәр сезне, һичшиксез, Совет урамының истәлекле почмагына алып барачак, анда иң күренекле урыны – Олимпия чемпионы Колесниковка 1976 елда Монреальдә авыр атлетика буенча җиңү яулаганы өчен салып бирелгән ике катлы йортны күрсәтәчәкләр. Сүз уңаеннан, Николай Колесниковның кызы Анастасия – гимнастика остасы, 2000 елда Сиднейда узган Олимпиаданың команда ярышларында ул көмеш медаль яулаган. Менә шундый чемпионнар гаиләсе!

ның Олы һәм Кече Яндаба авылларыннан күченгән крестьян чувашлар яшәгән. Ул чакта сала Семенов Наратлысы дип аталган. Авылның беренче кешеләреннән булган Семенов хөрмәтенә дип сөйлиләр. Вакытлар узу белән, авыл Наратлы дип йөртелә башлый. Икенче фараз буенча, аны әнә теге тау башында өч нарат агачы үскәнгә, Сосновка дип атаганнар, имеш, элекке заманда кайбер гаиләләр шунда салымнан качып яткан.

«Ә хәзерге вакытта анда салымнардан качып буламы?» – дигән соравыбызга авыл башлыгы күңелсез генә елмаеп куйды. Һәм без сүзне икенчегә борырга ашыктык.

Ягъни Наратлы исеме татар телендәге «нарат» сүзеннән чыккан, димәк?

Кемдер «нарат» сүзеннән чыккан, ди, икенчеләре «нарат» – чувашча «матурлык» ул, ди...

– Кибеттә аның исемен «шәп балалар» дип тәрҗемә иттеләр.

– Әйе, шулайрак бугай инде. Төрле халык, төрле телләр, төрлечә аңлатмалар. Мәктәптә хәзер руслар да, чувашлар да, татарлар да укый, гәрчә саф чуваш авылы дип саналса да.

– Кечкенә генә сала өчен мәктәп шактый зур күренә.

– Ни өчен кечкенә, дисез? Наратлы авылында 730 кеше яши. Мәктәптә соңгы елларда 54, 58, 60 бала укый. Мәктәп укучылары өчен дә, яшьләр өчен дә секцияләр эшләп тора. Хәзерге вакытта авыр атлетика секциясе эшли – шәһәрне санамаганда, районда бердәнбер ул. Соңгы елларда аннан дүрт спорт мастеры чыкты!

ОЛУГ ГОРУРЛЫК ҺӘМ КЕЧКЕНӘ ТЕЛӘК

Танылган якташлары – авыр атлетика остасы белән горурлану һәм шуның белән бәйле рәвештә нәкъ менә әлеге спорт төренең таралуы – авыл үсешенең тагын бер күрсәткече. Авыл яшьләренең эш-шөгыле һәм теләк-омтылышы бар икән, алар беркайчан да саланы калага алыштырмый. Наратлының гүзәл затлары өчен клубта үзләренең халык иҗаты ансамбле дә бар әле. Ә булачак чемпионнар һәм артистлар өчен – илкүләм проектлар программасы буенча капиталь ремонт ясалган балалар бакчасы. «ЭкоНива» агрохолдингы яшьләрне эш урыннары белән тәэмин итә. Авыл тормышы уңайлы булсын өчен кирәкле бөтен шартлар да бар. Наратлыларга тагын ни теләргә кала?

– Бу каһәр суккан коронавирус тизрәк бетсен иде! – дип үз теләкләрен җиткерде мәктәптә ремонт ясаучы малярлар. – Безгә башка берни дә кирәкми.

Наратлыларның әлеге тыйнак теләге белән бөтен кешелек килешә!

çулта эпир ялăн 225 çулне паллă турăмăр. Кунта Ĕпхӳ хысна палатин Указĕпе Пелепей уесĕнчи тĕрлĕ ялсенчен тата Хусан наместничествин Етĕрне округĕнчи Аслă тата Кĕçĕн Юнтапа ялĕсенчен куçарса килнĕ хресчен чăвашсем пурăннă. Ун чух вăл Семенова Наратлă ятлă пулнă. Кунта куçса килнĕ пирвайхи çынсенчен пĕрин, Семеновăн, ячĕпе теççĕ. Кăштахран яла Наратлă теме пуçланă. Тепĕр версие шанас-тăк – яла Сосновка тенĕ. Ав çавăнта, ту çинче, виçĕ хыр ӳснĕ тет – унта хăш-пĕр çемьесем ĕлĕк налук тӳлесрен пытанса пурăннă. «Унта хальхи саманара та налуксенчен пытанма пулать-и?» – текен ыйтăва парсан пуçлăх хавассăр çеç кулса илчĕ. Эпир вара калаçу темине улăштарма васкарăмăр.

– Апла-тăк Наратлă тутар сăмахĕнчен пулса кайнă?

– Кам-тăр тутрсен «наратлы» сăмахĕнчен пулса кайнă тет, теприсем «нарат» вăл чăваш сăмахĕ – илем – теççĕ...

– Лавккара пире «маттур ачасем» тесе куçарăнать терĕç.

– Çапларах. Тĕрлĕ халăх, тĕрлĕ чĕлхе, тĕрлĕ ăнлантару. Шкулта халь пирĕн вырăссем те, чăвашсем те, тутарсем те вĕренеççĕ. Ял хăçан-тăр чăн-чăн чăваш ялĕ шутланнă.

– Пысăках мар ялшăн шкулăн калăпăшĕ питĕ пысăк.

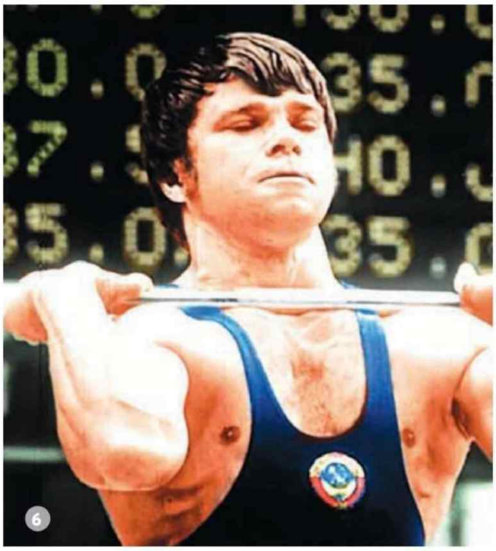
– Мĕншĕн пысăк мар? Наратлăра 730 çын пурăнать. Шкулта юлашки пилĕк çулта 54, 58, 60 ача вĕренет. Секцисем шкул ачисем валли те, çамрăксем валли те ĕçлеççĕ. Хальхи вăхăтра йывăр атлетика секцийĕ ĕçлет. Хуларине шутламасан, районта пĕрре. Юлашки çулсенче кăна унтан тăватă спорт мастерĕ тухрĕ!

ПЫСĂК МĂНАÇЛĂХ ТАТА ПĔЧĔК ĔМĔТ

Паллă ентешĕпе – йывăр атлетпа – мăнаçланни, спортăн çак тĕсне аталантарни – ял аталанăвĕн тепĕр кăтартăвĕ. Енчен те ялти çамрăксен мĕнпе аппаланмалли, ăçта туртăнмалли пур-тăк, вĕсем яла нихăçан та хулапа ылмаштармаççех. Наратлăри хĕрарăмсем валли клубра хăйсен пултарулăхне кăтартма ансамбль пур. Пулас чемпионсемпе артистсем валли – нацпроект программипе тĕпрен юсаса çĕнетнĕ ача сачĕ. «ЭкоНива» агрохолдинг çамрăксене ĕç вырăнĕпе тивĕçтерет. Ялта хăтлă пурăнма пĕтĕмпех пур темелле. Тата мĕн сунмалла-ха наратлăсене?

– Путсĕр коронавирус хăвăртрах пĕттĕрччĕ! – терĕç шкула юсанă çĕрте тăрăшакан малярсем. – Пире урăх нимĕн те кирлĕ мар.

Наратлăсен çак пĕчĕк ĕмĕчĕпе пĕтĕм этемлĕх пĕр шухăшлă.



6

Олимпия чемпионы Николай Колесников.

Олимп чемпионĕ Николай Колесников.

МĔНЛЕ ÇИТМЕЛЛЕ:
Хусантан Пĕкĕлме еннелле каймалла. Пĕкĕлмерен Павлă еннелле тата çур сехет. Хусантан Наратлă ялне çитме пурĕ – 336 километр.

ĂÇТА ЧАРĂНМАЛЛА:
Наратлăра хăна çурчĕ çук, анчах та çав тери аван столовăй пур. Унта уй-хирте тăрăшакансене тутлă апат çитереççĕ. Ыйтма пĕлсен çулçӳревçĕсене те выçă ямаççĕ.

МĔН КУРМАЛЛА:
Çĕнĕ паллă вырăнсенчен пĕри – чиркӳ. Хитре вăл, ылтăн тăрăллă. Ял çыннисем сире Советски урамĕнчи тепĕр паллă вырăна – олимп чемпионне Колесникова 1976 çулта Монреальте çĕнтернĕшĕн туса панă икĕ хутлă çурта – илсе кайса кăтартаççех. Сăмах май, Николай Колесниковăн хĕрĕ – Анастасия – гимнастка, 2000 çулта Сиднейре иртнĕ Олимпиадăра командăлла многоборьере кĕмĕл призер пулса тăнă. Вăт çапла чемпионсен çемйи!

«ТУГАН ЯГЫМНЫ САГЫНСАМ, ПЫЛАУ АШЫЙМ»

Шушы көннәрдә безнең редакциядә КФУның Халыкара мөнәсәбәтләр институты магистрантлары булып китте. Алар Казанга ерак Индонезиядән килгән. Россия өчен экзотика булган ил белән Татарстан арасында бик күп уртаклыклар бар икән.

Фото:
Олеся Бондаревская

– Индонезиядә мин халыкара мөнәсәбәтләр юнәлеше буенча бакалавриат тәмамладым һәм Россиядә шушы профильдәге югары уку йортлары арасыннан КФУны сайладым, чөнки Казан – Россиянең Көнчыгышка ишеге ул, – ди **Шауки Хакк**. – Минем өчен бу шәһәр – тарих, мәдәният һәм телләр хәзинәсе.

Аның якташы **Бриллиантшах Камуриа** биредә алга таба дипломат булыр өчен укый, әмма иң әүвәл халыкара сәясәтне Россия карашыннан бәяләргә өйрәнергә тели.

Ризал Курниа – филолог, хәзерге вакытта ул «Татар авылларының топонимикасы» дигән темага курс эше яза. Ул безнең торак пунктлар исемнәрендә татар теленнән һәм ислам төшенчәләреннән булган сүзләрнең күплегенә соклана. Мәсәлән, Аксубай – «ак су». Мөслим – «мөселман»... Бакалавриатны Ризал Самарада тәмамлаган. Казанда аңа күбрәк ошый – биредә Индонезиядәге кебек үк күптелле, күпмәдәниятле, күпконфессияле җәмгыять.

Безнең башка мәдәни кодлар да туры килә икән. Мәсәлән, Будданың иң танылган Боробудур гыйбадәтханәсе (Бали утравы кебек үк билгеле) инде менә гасырлар дәвамында мөселманнар яши торган территориядә урнашкан. Сөембикә риваяте Прамбанан гыйбадәтханәсе барлыкка килү турындагы хикәяткә аваздаш. Бер горур хан кызы үзен кияүгә димләгән шаһка бер төн эчендә мең гыйбадәтханә салырга боерган. Җеннәр һәм урман җәнлекләре ярдәмендә шаһ 999ын төзегәч, кияүгә чыгарга теләмәгән хан кызы бик күп учак ягарга кушкан. Офыкта кызыллык күреп алган шаһ аны таң яктысы дип белеп туктаган. Шулай итеп, туй булмый калган.

Кунаклар биредәге табигать шартларына озак ияләштек дип сөйли, чөнки Индонезиядә 15 градус җылылык – салкын тоела! Аның каравы, чәкчәк, өчпочмак һәм мантыйларны тиз яратып өлгергәннәр. Ризал, өемне сагынсам, пылау ашыйм, ди, чөнки ул аның туган ягында дөгедән пешерелә торган кайнар ризык – наси-горенгны хәтерләтә икән.

Тәртип

Казан 93,1 FM
Яр Чаллы 90,2 FM

Тәртипле халык югалмый!
Татар тәртипсез була алмый!

tartip.tatar
@tartip.tatar
tartip.tatar

iOS системалы смартфоннар өчен кушымта
App Store

Android системалы смартфоннар өчен кушымта
Google Play

Реклама 6+

2021

ГОД РОДНЫХ ЯЗЫКОВ И НАРОДНОГО ЕДИНСТВА В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН

ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДА ТУГАН ТЕЛЛӘР ҺӘМ ХАЛЫКЛАР БЕРДӘМЛЕГЕ ЕЛЫ

7 июль – «Иван Купала» Республика славян мәдәнияте бәйрәме.

Татарстанда 1 501 369 рус кешесе яши (2010 елгы халык санын алу нәтиҗәләре буенча).

* Сезне яратып – Татарстаннан!